# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

WRZESIEŃ — PAŹDZIERNIK
1948

ROK II (XXII) NR 9—10

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Redaguje Komitet Redakcyjny
Redaktor Naczelny gen.
dr Gilewicz Zygmunt
Sekretarz Redakcji
mjr Brzezicki Arkady

Redakcja: Warszawa, ul. Marymoncka 90 — Akademia Wychowania Fizycznego
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

2

Dr ZYGMUNT GILEWICZ
Prof Akademii Wychowania
Fizycznego w Warszawie

# ZNACZENIE ŚRODOWISKA W FIZJOEDUKACJI

Utalentowany popularyzator wiedzy o ludzkim ustroju, jakim jest George A. Dorsey, w enuncjacji pod tytułem „Mechanizm życia ludzkiego“, trafnie sformułował stosunek człowieka do otoczenia w takich oto słowach: „Świat, w który wchodzimy, nie jest światem ścian, obrazów, podłóg, tkanin, łóżek, krzeseł, nawet nie jest światem kąpieli, matki lub mleka. Jest to świat materii i energii, rzeczy zimnych lub gorących, twardych lub miękkich, kanciastych lub gładkich, słodkich lub kwaśnych, świat rozmaitych fizycznych i chemicznych bodźców, rozmaitych rodzajów energii fizycznej, drgań eteru i ośrodków materialnych. Świat, w który wchodzimy jest mały, ale jest światem bodźców zewnętrznych. Niektóre z bodźców napełniają nas strachem, inne gniewem, jeszcze inne zmuszają do uśmiechu“.

Około 70 lat temu wybitny fizjolog Claude Bernard sformułował biologiczną zasadę, głoszącą, że stałość środowiska wewnętrznego jest warunkiem niezależnego życia ustroju. Pomijając doniosłe naukowe znaczenie tej, ogólnie dziś przyjętej, zasady pozwalającej na właściwą interpretację stosunków między fizjologicznymi zjawiskami w obrębie ustroju a czynnikami otoczenia, w którym przebiega jego życie, musimy zatrzymać się na niej z uwagi na następstwa, jakie pociąga ona dla teorii i praktyki wychowania fizycznego, posługującego się dla swych celów, według zgodnej opinii teoretyków, przeważnie fizycznymi środkami pozaustrojowego pochodzenia, co dało W. Osmólskiemu asumpt do określenia wychowania fizycznego mianem fizjoedukacji.

Właściwy sens tezy francuskiego fizjologa i wypowiedzi G. A. Dorsey‘a polega na tym, że każdy zwierzęcy czy ludzki organizm stanowi zamknięty w sobie świat, przystosowany do życia w ramach swoistych dla siebie norm, nie znoszący ani naruszenia harmonii w obrębie wewnętrznych stosunków, ani żadnej ingerencji z zewnątrz i broniący się przed naruszeniem swej wewnętrznej równowagi dostępnymi dla siebie i również swoistymi środkami. Jako środki obrony służą tu mechanizmy nabyte w przebiegu rodzajowego rozwoju żywych istot, a wydoskonalane w osobniczych kontaktach ustrojów z ich otoczeniem. Stopień wydoskonalania tych mechaniz-

mów stanowi miarę biologicznej wartości ustroju i o to ich doskonalenie chodzi w procesie fizjoedukacji.

Zasada stałości wewnętrznego środowiska obejmuje całokształt fizyko-chemicznych cech tkanek i narządów, czynnościową współzależność poszczególnych układów i ciepłotę ciała, a środkami obrony tej stałości pozostają mechanizmy wegetatywnego życia ustroju, wśród których narządy: oddychania, krążenia, wydzielania asymilacji i wydzielania dokrewnego odgrywają główną rolę. Cała struktura obrony ustroju przed zmiennością zewnętrznego środowiska pozostawałaby bezwartościową, gdyby nie była mocno oparta o wydoskonalony system wyczuwania zmian zachodzących w otoczeniu i uzgadniania między sobą oraz dopasowywania do siebie poszczególnych ustrojowych funkcji. Powiązanie fizjologicznych czynności ze sferą sensoryczną (wyczuwania) idzie tu tak daleko, że można by ryzykować twierdzenie iż w obrębie ustroju nie dzieje się nic, co by uprzednio nie miało miejsca w sensorycznej sferze, przy ocenie zaś biologicznych cech i zachowania się ustroju, w ślad za Radziwiłłowiczem, musimy liczyć się w równej mierze ze sferą jego działania jak i ze sferą wyczuwania. Wzajemny stosunek obu tych sfer, stanowiący przedmiot zainteresowań, stosunkowo rozbudowanej już wiedzy refleksologicznej, która zawdzięcza rosyjskiemu badaczowi, I. Pawłowowi, wykrycie zjawisk odruchów warunkowych, leży u podstaw istoty życia i rozumienia procesów związanych z zachowaniem w obrębie wewnętrznego środowiska tej równowagi, którą określamy mianem fizjologicznej normy znamionującej zdrowie i biologiczną wartość ustroju.

Pojęcie środowiska zewnętrznego obejmuje całokształt cech otoczenia, w którym przebiega życie ustroju, to znaczy warunki fizykochemicznej natury, przestrzenne stosunki, skład fauny i flory, produkty życiowych czynności świata istot ożywionych, a w stosunku do człowieka następstwa jego cywilizacyjnych poczynań i środowisko społeczne. Przy tak szerokim potraktowaniu środowiska zewnętrznego, którego poszczególne cechy mogą naruszać fizjologiczną równowagę ustrojową, zrozumiała staje się jego ciągła zmienność, domagająca się ciągłego uruchomiania ochronnych mechanizmów, stojących na straży stałości środowiska wewnętrznego. Każda zmiana zachodząca w zewnętrznym środowisku gra tu rolę bodźca powodującego ustrojowe reakcje, które w przeważnej mierze układają się w odruchowe łańcuchy, których poszczególne ogniwa odpowiadają czynnym stanom narządów i tkanek.

W tym punkcie naszych rozważań wypada zatrzymać się nad pozorną paradoksalnością tezy Claude Bernard'a, na co zresztą zwraca uwagę w innych okolicznościach Bankroft w autoryzowanym rosyjskim przekładzie jego książki pt. „Osnownyje czierty architiektury wiziołogiczieskich funkcij", ponieważ niezależność życia w świetle wymuszonej obrony przed ingerencją zewnętrzną czyni pojęcie tej niezależności względnym, a nawet problematycznym. Tezy Cl. Bernard'a nie możemy jednak pojmować w znaczeniu szerokim i ogólnym, jest ona jedynie wykładnikiem tej cechy żywych

ustrojów, która pozwala im zochowywać swe fizjologiczne właściwości niezależnie od zmian zachodzących w otoczeniu.

Stała współzależność stanów fizjologicznej równowagi i zmian zachodzących w otoczeniu, z fizyczno-wychowawczego punktu widzenia, skłania nas, w ocenie w grę wchodzących zjawisk, liczyć się z czynnymi nie zaś biernymi stanami ustroju, to znaczy z nieodwołalnymi jego reakcjami na zjawiska i zmiany zachodzące w otoczeniu, stanowiącymi motywy każdego zachowania się i działania. Każdą z takich reakcji cechować musi z jednej strony siła i charakter bodźca, z drugiej percepcyjna ostrość sfery wyczuwania, w której wybitna rola przypada ogólnie znanym zmysłom, w niemniejszej jednak mierze również czuciom głębokim, nie zawsze dochodzącym do świadomości, a pomimo to powodującym istotne dla stanów fizjologicznej równowagi reakcje.

Dla powstawania ustrojowych reakcji konieczna jest albo dość ściśle określona pierwotna siła bodźca, albo szybkość z jaką ona narasta, jak również odpowiedni czas działania podniety. Wrażliwość na działanie podniety nie jest zjawiskiem stałym, bowiem ustrój posiada zdolność przystosowywania się do odbierania wrażeń i to w dwóch kierunkach. Pierwszy polega na tym, że w początkowej fazie działania podniety reakcja może być silna, w miarę natomiast czasu jej działania może słabnąć, a nawet zupełnie wygasać. Zjawiska dźwiękowe, świetlne, odczuwanie zapachów i smaku mają, na przykład, to do siebie, że łatwo oswajamy się z nimi nawet w tych wypadkach, kiedy w początkowym działaniu wywołują one burzliwe reakcje ochronne. Drugi kierunek przystosowania się do działania podniety polega na uczuleniu percepcyjnym, pozwalającym odczuwać i uświadamiać sobie zjawiska, które przed odpowiednim wyćwiczeniem narządu zmysłu były dla nas nieuchwytnymi. Dla niewprawnego oka wszystkie okazy w stadzie zwierząt są do siebie podobne, ale dozorca stada potrafi je odróżniać, niewprawne ucho chwyta symfonię orkiestralnej całości, ale muzyk potrafi równocześnie odróżniać grę poszczególnych instrumentów, artysta chwyta barwne odcienie niedostrzegalne dla laika itd. Obok czuciowego przystosowywania się ustroju nie pozostaje bez znaczenia prawo kontrastów polegające na wzmaganiu się siły zmysłowych doznawań w wypadkach, kiedy wywoływane one bywają przez zjawiska przeciwstawne, działające bezpośrednio jedno po drugim. Na przykład po wpatrywaniu się w czarne tło, biel wydaje się nam jaskrawsza, po słodyczach silniej reagujemy na kwasy, termiczne kontrasty odczuwamy ostrzej niż każdą z branych pod uwagę temperatur z osobna itp. Prawo adaptacji i kontrastów utrudnia wymierność zmysłowej ostrości, przeto bardziej przemawiają do nas ustrojowe reakcje na działanie podniet niż liczbowe pomiary wrażliwości.

Pobudliwość i zdolność do zorganizowanego oddziaływania na wszelkie zmiany zachodzące w wewnętrznym jak i zewnętrznym środowisku stanowią charakterystyczną cechę życia. Z uwagi na pochodzenie bodźców wywołujących zmiany w stanach fizjologicznej równowagi, względnie w zachowaniu się ustroju, odróżniamy

bodźce zewnętrzne (ekstroceptywne) i wewnętrzne (prioceptywne), natomiast ustrojowe reakcje nie dają się tak ostro jak bodźce odgraniczyć od siebie, bowiem stanowią one zjawiska złożone o łańcuchowej strukturze, w której każde poprzedzające ogniwo stanowi bodziec wprawiający w stan pobudzenia nowe mechanizmy ustroju. Szybkie cofnięcie ręki spowodowane dotknięciem do zimnego, gorącego lub kłującego przedmiotu wyraża reakcję na działanie ekstroceptywnego bodźca polegającą na pobudzeniu czuciowych elementów skóry, przekazaniu tego stanu pobudzenia czuciowym ośrodkom w układzie nerwowym, które z kolei swój stan pobudzenia przekazują za pośrednictwem skomplikowanych połączeń mięśniom. Nagromadzona w ustroju potencjalna energia w następstwie zmian w otoczeniu została tu wyzwolona, co ujawniło się zmianą stosunku ustroju do otoczenia, jak również zmianą wewnątrz ustrojowej równowagi poprzedzającej zadziałanie bodźca. Już w całym tym przebiegu reakcji na bodziec termiczny czy mechaniczny zachodzą komplikacje, w wyniku których ten a nie inny zespół mięśniowych elementów bierze udział w reakcji i występuje ona w tym a nie innym natężeniu, ale cykl reakcji nie ograniczył się samym tylko cofnięciem ręki, to znaczy pracą mięśni bezpośrednio związanych z charakterem ruchu, bowiem cofnięcie ręki spowodowało zmiany w obrębie stosunków dotyczących stanu równowagi ciała, skutkiem czego zaszła konieczność pewnych przegrupowań w pracy mięśniowych zespołów, biorących w niej udział. Z kolei dalej praca grup mięśniowych, które wzięły udział w ruchowej reakcji, odbywa się kosztem zużycia energetycznych materiałów, przekształcanie których w kinetyczną energię powoduje szereg zmian w fizyko-chemicznej równowadze ustroju, wymagających uruchomienia ochronnych mechanizmów, zabezpieczających stałość środowiska wewnętrznego. Tak więc ekstroceptywna podnieta termicznego, czy mechanicznego pochodzenia, powodując właściwą ruchową reakcję, wprawiła równocześnie w czynny stan mechanizmy ustrojowe, pobudzenie których pozostaje następstwem naruszenia wewnętrznej równowagi ustroju na skutek odruchowego działania mięśni, jest odpowiedzią na bodźce powstające w obrębie środowiscka wewnętrznego czyli na bodźce proprioceptywne.

Z uwagi na biologiczne znaczenie bodźców dzielimy je na naturalne i zastępcze albo warunkowe. Pierwsze są swoistymi dla strukturalnych powiązań między poszczególnymi narządami ustroju i dla wyspecjalizowanych jego organów, to znaczy związane są z wrodzonymi (genotypowymi) jego cechami, drugie rodzą się na tle osobniczych doświadczeń w przebiegu życia ustroju, przy tym zależnie od cech środowiska, w którym to życie przebiega. Jeżeli pod wpływem działania kwasu ślinowe gruczoły wzmagają swą czynność, to kwas gra tu rolę bodźca naturalnego, ale kiedy widok cytryny powoduje wzmożony ślinotok, pozostaje to następstwem doświadczeń życiowych i skojarzeń wzrokowych wrażeń z doznawaniami smakowymi, towarzyszącymi działaniu kwasu na śluzowe błony jamy ustnej. Kwas w tym przykładzie będzie bodźcem naturalnym,

cytryna zaś bodźcem warunkowym. I Pawłow, który wprowadził do wiedzy fizjologicznej i psychologicznej termin warunkowego odruchu, ustalił, że równoczesne działanie na ustrój dwu zjawisk, z których jedno posiada właściwości naturalnego bodźca, w miarę wyćwiczenia ustroju, powoduje tak daleko idące skojarzenia wrażeniowe, że towarzyszące zjawisko w innych warunkach fizjologicznie obojętne nabiera znaczenia swoistego bodźca, wywołującego reakcje charakterystyczne dla bodźca naturalnego. Na tle powstawania warunkowych reakcji kształtuje się swoisty osobniczy stosunek ustroju do otoczenia, charakteryzujący indywidualność, z którą spotykamy się w świecie roślin i zwierząt, ale przede wszystkim i to w jaskrawych jej postaciach u ludzi.

Nieco przydługa dygresja w ramach zasadniczego tematu, polegająca na myślowej wycieczce do dziedziny zjawisk fizjologiczno-psychologicznej natury, może być uzasadniona jedynie chęcią ułatwienia czytelnikowi uświadomienia sobie stosunków zachodzących między żywym ustrojem a jego otoczeniem.

Jak już zaznaczyliśmy, środowisko zewnętrzne pojmować musimy jako całokształt zjawisk w otoczeniu usamodzielnionego w swym wewnętrznym bycie ustroju. W tym znaczeniu pojęcie środowiska zewnętrznego będzie obejmować fizyko-chemiczne cechy otoczenia, jak powietrze lub wodę, powierzchnię ziemi z jej poszczególnymi cechami, jak: wzniesienie nad poziom morza, stan pofałdowania, charakter gleby, dalej warunki klimatologicznej natury, jak: ciepłota, wilgotność, ciśnienie, ruch powietrza lub wody, stopień ich nasłonecznienia, a także zanieczyszczenia, jak i ich elektrycznego ładunku, przede wszystkim zaś wszystko, co na powierzchni wód i ziemi może znajdować się jako wyraz biologicznego zagęszczenia środowiska przedstawicielami flory i fauny, przede wszystkim zaś jako wyraz ludzkiego bytowania i działalności człowieka z uwzględnieniem stosunków społecznej i cywilizacyjnej natury. Wszystkie, wymienione tu, cechy zewnętrznego środowiska rejestrują narządy wyczuwania ludzkiego ustroju, przeto wszystkie one mogą powodować osobnicze reakcje o mniej lub więcej zaznaczonym wpływie na psycho-fizyczny rozwój człowieka. Z wychowawczego punktu widzenia cechy otoczenia stanowić mogą albo warunki życia, na które wychowawca nie posiada żadnego wpływu (klimat, zatrudnienie, wyżywienie, charakter osiedlenia, ogólnie panujące warunki higieniczne itp.) i te musimy zaliczyć do warunków w procesie wychowawczym, innym natomiast przypada rola, którą dowolnie dawkować może wychowawca (wpływy: mechaniczne, termiczne, chemiczne, promienistej energii i związane z charakterem terenu) i te zaliczymy do czynników wychowania fizycznego.

W fizyczno-wychowawczym procesie na czoło jego zadań wybija się troska o zdrowie, aktywność i odporność na trudy życia oraz na szkodliwe wpływy zewnętrznego środowiska. Typ człowieka zdrowego, odpornego i aktywnego oceniamy jako typ biologicznie dodatni, a typ ten rodzi się z właściwego przystosowania się jednostek do bytowania i działania w aktualnych nie zaś apriorycznie

pomyślanych warunkach ich otoczenia. Ocena biologicznej i społecznej wartości człowieka kształtuje się na tle jego stanów czynnych nie zaś biernych, to znaczy na tle jego reakcji na wpływy otoczenia. Penetracje białej rasy we wszystkie zakątki ziemi umożliwiły jej reaktywne właściwości, dopuszczające wytrzymywanie najróżnorodniejszych warunków stref klimatycznych, poczynając od równika aż po bieguny, a w przeciwstawieniu do niej Japończycy okazali się niezdolnymi do kolonizacji krajów o klimacie północnym i kontynentalnym.

Reaktywne właściwości ustroju oceniamy na podstawie rozpiętości skali wytrzymałości ustroju na działanie czynników otoczenia. Tak więc w wypadku działania wysokiej i niskiej temperatury będzie nią skala naczynio -ruchowych oddziaływań i termoprodukcji, zezwalających na utrzymanie stałej wewnątrz ustrojowej ciepłoty i ochrony powierzchownych narządów ciała przed następstwami nadmiernego ogrzewania się lub ochładzania. Skala reaktywności ustroju może być cechą wrodzoną, ale może też być regulowana drogą ćwiczenia ustrojowych mechanizmów. Zarówno w stanach nadwrażliwości jak i w stanach upośledzenia wrażliwości ćwiczenie narządów wyczuwania normuje ich funkcjonalną wartość, co otwiera przed wychowawcą perspektywy dalekosiężnych wpływów na biologiczne cechy ustroju. Urbanizacja życia narodów cywilizowanych, określana w ślad za Piaseckim przez licznych wychowawców jako klęska zdrowotna, spowodowana zaniedbaniami w obrębie kultury fizycznej, opartej na działaniu naturalnych czynników klimatycznej i przestrzennej adaptacji, powinna zwrócić większą, niż to ma miejsce w rzeczywistości, uwagę wychowawców na stosunek ustroju do zewnętrznego jego otoczenia, w którym są zawarte obok szkodliwych dla zdrowia i rozwoju wpływów, również czynniki przydatne w fizyczno-wychowawczej pracy. W obrębie tego zagadnienia wychowawca musi liczyć się z tym, że wydolność ustrojowych mechanizmów zmienia się w tempie określonym biologiczną ewolucją, podczas gdy warunki bytowania i działalności ludzkiej ulegają prawom żywiołowego cywilizacyjnego postępu, a także z tym, że zdobycze cywilizacyjnej techniki, mogącej ochronić ustroje od wpływów naturalnego otoczenia, nie ogarnęły jeszcze ludzkich mas i że w tych warunkach ćwiczenie mechanizmów obrony przed czynnikami środowiska zewnętrznego, mogącymi zakłócić wewnątrz ustrojową równowagę, powinno pozostawać jednym z najważniejszych zadań fizjoedukacji.

Z określenia istoty środowiska zewnętrznego wynika, że kultywowanie przystosowalności ludzkiego ustroju do warunków zewnętrznego otoczenia powinno obejmować:

a) czynniki fizyko-chemiczne otoczenia (wpływy: mechanicznej, chemicznej, świetlnej, termicznej i akustycznej natury) regulujące reakcje wrażeniowe, naczynio-ruchowe, hormonalne a także reakcje w obrębie metabolizmu, krwiobiegu, oddychania i wydzielania,

b) czynniki terenowe (wzniesienie nad poziom morza, pofałdonie, pokrycie, krajobraz, gleba, zaludnienie, produkty ludzkiej działalności itp.) regulujące psycho oraz ideomotoryczne reakcje i tym samym wpływające na stabilizowanie się ruchowych nawyków wyrażających się w stylu motoryczności, a dalej idąc, również na postawach i proporcjach ciała, bowiem ideomotoryczne wpływy otoczenia stanowią źródło zamiłowań ruchowych, wcześniej czy później, powodujących ruchową specjalizację jednostek:

c) czynniki społecznego środowiska, stanowiące wzory skierowujące osobniczą uwagę na kierunki ruchowej działalności (praca, sport), a także na psychomotoryczną obyczajowość, wchodzącą w zakres pojęcia fizycznej kultury.

Poza tymi czynnikami otoczenia fizjoedukacja liczyć się musi z cywilizacyjnym dorobkiem w obrębie kultury fizycznej, to znaczy z terenowymi urządzeniami dla celów wychowania i sportu, bowiem, wywodząc się z refleksyjnej ideomotorycznej koncepcji przesądzają one poniekąd kierunki i formy ruchowej działalności człowieka i wprowadzają w grę czynnik emocjonalny, zawsze związany z wystandaryzowanymi postaciami ludzkiej działalności i zakłócający przebieg spontanicznych ruchowych, sensorycznych i uczuciowych reakcji na wpływy naturalnego otoczenia.

Brak miejsca nie pozwala na wdawanie się w szczegóły dotyczące stosunku ludzkiego ustroju do swego otoczenia. Jest to, zresztą, temat bardzo obszerny, do którego wrócimy przy innej sposobności, kończąc zaś bieżące refleksje mamy prawo do twierdzeń:

1-o, że charakterystyczną cechą żywych istot jest zdolność do reagowania na wszelkie zmiany w otoczeniu biologicznym i społecznym, przy czym biologiczny sens tych reakcji polega na usiłowaniu utrzymania stałości środowiska wewnętrznego,

2-o, że biologiczna i społeczna wartość człowieka stoi w prostym stosunku do stopnia przystosowania się jego do życia i działania w szerokiej skali zmienności warunków otoczenia, to znaczy w prostym stosunku do charakteru reaktywnych cech jego ustroju,

3-o, że w środowisku zewnętrznym posiadamy źródło bodźców kształtujących ustrojowe reakcje, decydujące o życiowych postawach człowieka i wyborze kierunku jego psychomotorycznej aktywności,

4-o, że w procesie fizjoedukacji należy zwracać większą, niż to ma miejsce w rzeczywistości, uwagę na reaktywne cechy ustroju i na kultywowanie stosunku jednostek do ich biologicznego i społecznego otoczenia,

5-o, że w kształceniu i samokształceniu się wychowawców powinno być udzielane wiele uwagi zagadnieniom stosunków zachodzących między wewnętrznym a zewnętrznym środowiskiem ludzkiego ustroju i to zarówno w teorio-poznawczej, jak i praktycznej dziedzinie fizjoedukacyjnej, co w konsekwencji musiałoby wywrzeć wpływ na zaakcentowanie w fizyczno-wychowawczym systemie kierunku naturalistyczno-praktycznego.

Mgr TADEUSZ DOHNALIK

# 75 LAT ISTNIENIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA TATRZAŃSKIEGO 1873—1948

Polski świat turystyczny obchodzi w roku bieżącym nie byle jaką uroczystość: 75-lecie istnienia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, najstarszej organizacji turystycznej w Polsce, a jednej z najstarszych na świecie. Jest ono bowiem 6-tym co do starszeństwa stowarzyszeniem alpinistycznym świata, po założonym w roku 1854 angielskim Alpen Club, Oesterreichischer Alpenverein (w r. 1862), Club Alpin Suisse i Club Alpino Italiano (oba w roku 1863) oraz Deutscher Alpenverein (w roku 1869). Wkrótce po powstaniu w roku 1873 Towarzystwa Tatrzańskiego (nazwa „Polskie" została dodana po odzyskaniu niepodległości po pierwszej wojnie światowej). Węgrzy zakładają swój Magyar Karpat Egyesület, a Club Alpin Français powstaje dopiero w roku 1874. Gdy się zważy, że te obce zrzeszenia turystyczne powstały wśród narodów niepodległych, mających swą państwowość, tym większego znaczenia nabiera fakt tak wczesnego ujęcia przez Polaków turystyki górskiej we własne ramy organizacyjne w okresie niewoli.



*Jeden z założycieli Tatrzańskiego Towarzystwa Tytus Chałubiński*

*Uroczystości jubileuszowe* odbyły się w Zakopanem w dniach 7 i 8 sierpnia 1948 r. przy bardzo licznym udziale elity działaczy PTT, tak doby obecnej jak i dawnej, wśród których nie zabrakło mimo bardzo już podeszłego wieku ks. kanonika Walentego Gadowskiego, twórcy „Orlej Perci“ w Tatrach oraz Stanisława Barabasza, pioniera narciarstwa polskiego. W ramach tych uroczystości odbyło się odsłonięcie na Dworcu Tatrzańskim tablicy pamiątkowej ku czci Klimka Bachledy, niezapomnianej pamięci przewodnika, który złożył swe życie w ofierze w górskiej akcji ratowniczej; poświęcenie nowobudowanego schroniska PTT na Hali Ornak w dolinie Kościeliskiej; obchód połączenia się Muzeum Tatrzańskiego im. Chałubińskiego z Polskim Towarzystwem Tatrzańskim; złożenie wieńców na grobach Zasłużonych spoczywających na starym cmentarzu zakopiańskim i wreszcie Akademia Jubileuszowa, podczas której obecny prezes PTT, wiceminister Władysław Wolski, udekorował w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej szereg zasłużonych dla turystyki działaczy wysokimi odznaczeniami państwowymi, w szczególności Krzyż Oficerski Polonia Restituta otrzymali: Janusz Chmielowski, dr Mieczysław Orłowicz, prof. Kazimierz Sosnowski, Tadeusz Zwoliński i pośmiertnie Józef Oppenheim. Zadokumentowało to, jaką wagę przywiązuje obecnie Państwo do turystyki.

75 lat istnienia organizacji, to jednak spory okres czasu. W czym tkwi siła tej organizacji, która przetrwała tyle dziejowych kataklizmów, jakie w tej epoce miały miejsce, w czym moc i energia z jaką każdorazowo odradza się Towarzystwo? Jedna jest na to odpowiedź: w nieprzemijających, wiecznie żywotnych ideach, jakie sobie Towarzystwo Tatrzańskie postawiło za cel w swoich początkach i jakim bezzmiennie hołduje po dzień dzisiejszy i niezawodnie hołdować będzie w przyszłości, gdyż są to idee wypływające z samej treści istnienia człowieka i jego dążeń do odkrywania praw przyrody, podziwiania jej piękna i wzniosłości.

Już bowiem pierwszy statut głosi następujące te oto zasadnicze *cele Towarzystwa:*

1. Umiejętne badanie Karpat a w szczególności Tatr i Pienin oraz rozpowszechnianie zebranych o nich wiadomości.

2. Zachęcanie do ich zwiedzania i ułatwianie przystępu do nich oraz pobytu tamże turystom, a w szczególności swoim członkom oraz badaczom i artystom udającym się do Karpat, Tatr i Pienin w celach naukowych i artystycznych.

3. Ochrona zwierząt halskich (alpejskich), mianowicie kozic i świstaków.

4. Wspieranie przemysłu górskiego wszelkiego rodzaju.

Nie można pominąć *nazwisk inicjatorów* założenia Towarzystwa Tatrzańskiego i jego pierwszych *organizatorów*. Są to przede wszystkim: Feliks Pławicki, poseł na Sejm Galicyjski, któremu przypisują inicjatywę, dalej „odkrywca Zakopanego“ — dr Tytus Chałubiński, który razem z długoletnim proboszczem zakopiańskim i zasłużonym taternikiem, ks. Józefem Stolarczykiem i z nieodłącznym

swym druhem, gęślarzem Sabałą, przemierzał gromadnie Tatry w towarzystwie górali, Walery Eliasz Radzikowski, autor pionierskiego „Przewodnika do Tatr i Pienin“, adwokat Fr. Biesiadecki, dr B. Lutostański, prof. M. Nowicki i prof. Leopold Świerz, niestrudzony, wieloletni sekretarz Towarzystwa, inicjator i wykonawca wielu poczynań.

W pierwszym okresie swego istnienia, tj. w czasie zaborów aż do odzyskania niepodległości po pierwszej wojnie światowej, Towarzystwo Tatrzańskie jest organizacją silnie scentralizowaną z siedzibą w Krakowie. Większą samodzielność i dużą żywotność wykazuje jedynie Oddział Czarnohorski, założony już w roku 1877, gdyż bardzo szybko Towarzystwo rozciągnęło swą opiekę nad całymi górami polskimi nie ograniczając się jedynie do Tatr i Pienin. Dopiero w roku 1923 następuje zasadnicza zmiana statutu idąca w kierunku decentralizacji. Powstają wówczas Oddziały, które mają swoje własne zarządy i które wysyłają corocznie delegatów na zjazdy. Zjazdy, będące naczelną władzą Towarzystwa, wybierają Zarząd Główny, którego siedzibą pozostał Kraków.

W ciągu istnienia Towarzystwa powstały 42 *oddziały*. W chwili obecnej istnieją 24 oddziały. Najsilniejszymi oddziałami liczbowo były: oddział w Bielsku (3 300 członków = 1/6 całości PTT), w Katowicach (3 000 członków), w Krakowie (ponad 2 000 członków), w Warszawie (1 900 członków), a jednymi z najaktywniejszych są: Oddział w Warszawie, Cieszynie, Katowicach, Żywcu, Bielsku, Krakowie i Nowym Sączu.

Największą *liczbę członków* osiąga PTT w roku 1937, kiedy to liczy 16 640 członków. Rok 1947 wykazuje cyfrę 5 608 członków.

W miarę rozwoju Towarzystwa i wzrostu jego agend wyłoniła się konieczność powołania do życia sprawnego organu wykonawczego, który też powstaje w r. 1930 pod nazwą *Centralnego Biura PTT* oraz jego filie w Zakopanem, a obecnie i w Jeleniej Górze (tzw. Sudecka Dyrekcja Turystyczna PTT), której zadaniem jest przejęcie schronisk i zagospodarowanie turystyczne wielkiego obszaru Sudetów. Pierwszym kierownikiem Centralnego Biura do r. 1939 był energiczny pracownik mgr W. Mileski, a od wiosny 1939 do dnia dzisiejszego całą duszą oddany Towarzystwu, pełen zapału i inicjatywy, B. Małachowski.

Jednym z głównych celów Towarzystwa — to *udostępnianie gór* dla turystów. Gdy zestawimy osiągniecia w tej dziedzinie, okaże się ile może zdziałać bezinteresowny wysiłek, oparty o wielką ideę, przy tak skromnych środkach materialnych, jakimi na te cele rozporządzało Towarzystwo w ciągu swego istnienia. Natychmiast po założeniu Towarzystwa przystąpiono do budowy pierwszego *schroniska* przy Morskim Oku, które powstało w roku 1874. Po jego pożarze w 1898 r. stanął w 1908 r. obecny budynek, wielokrotnie zresztą przerabiany. W 1876 r. oddano go do użytku schroniska w Roztoce i przy Pięciu Stawach. W następnych latach powstają dalsze schroniska tak w Tatrach jak i na terenie całych Karpat i w r. 1939 PTT osiąga imponującą cyfrę 48 schronisk, 10 schronów niezagospodaro-

wanych oraz 78 stacji turystycznych z 4 543 miejscami noclegowymi, w czym 2 556 przypadało na łóżka z pełnym wyposażeniem. Wartość tych obiektów oceniana była na 3 900 000 zł przedwojennych. Ostatnia wojna poczyniła niebywałe spustoszenia w tym dorobku PTT (80% zniszczenia). Toteż należy podziwiać energię z jaką PTT zabrało się po wojnie do odbudowy schronisk i w tej chwili, wliczywszy schroniska przyznane PTT w Sudetach, ilość schronisk wzrosła do 67, co wraz z 11 stacjami turystycznymi daje około 2 080 noclegów. Schroniska, jakie PTT otrzymało w Sudetach, znajdowały się w większości wypadków w stanie rozpaczliwej ruiny i „wyszabrowania", tak że wymagają one wielomilionowych wkładów. Na tę akcję otrzymało PTT w roku bieżącym bardzo poważne kredyty z Wydziału Turystyki Ministerstwa Komunikacji, co niezawodnie przyspieszy oddanie tych obiektów do użytku turystów.

Równolegle z akcją budowy schronisk postępowała *akcja znakowania szlaków górskich*. Kilometraż szlaków górskich wyznakowanych farbą przez PTT wyniósł 4 800 km. 90% prac w tej dziedzinie wykonywali członkowie Towarzystwa bezinteresownie. Wielkim przedsięwzięciem było wytyczenie z inicjatywy prof. K. Sosnowskiego, tzw. „Głównego Szlaku Karpackiego".

W ścisłej łączności z udostępnianiem gór pozostawała sprawa zbliżenia do nich turystów i stworzenia u ich stóp odpowiedniej bazy dla rozwoju turystyki. Bowiem w czasie, gdy powstawało Towarzystwo Tatrzańskie, nie było kolei do Zakopanego, dokąd dojeżdżało się z Krakowa furką góralską. Samo zaś Zakopane było zapadłą, prymitywną wsią góralską. Od pierwszych lat swego istnienia Towarzystwo wkłada moc wysiłku nad doprowadzeniem kolei do Zakopanego, nad budową szosy do Morskiego Oka i uczynieniem z Zakopanego kulturalnej bazy turystycznej i uzdrowiskowej. Miała się do tego przyczynić budowa „Dworca Tatrzańskiego", który stał się rodzajem kasyna i domu uzdrowiskowego z biblioteką i czytelnią oraz punktem zbornym dla gości, kuracjuszy i świata taterniczego; naprawa przez Towarzystwo dróg w Zakopanem i okolicy, pierwsze oświetlenie ulic sumptem Towarzystwa, założenie Szkoły Snycerskiej, późniejszej Państwowej Szkoły Przemysłu Drzewnego i wiele innych tego rodzaju przedsięwzięć.

Osobną kartę działalności Towarzystwa stanowi *szkolenie górali na przewodników tatrzańskich*, spośród których wielu dowiodło wysokiego poczucia obowiązku i poświęcenia. Większość z nich bowiem stanowiła kadry członków *Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego*, założonego w r. 1909 przez Mariusza Zaruskiego i kierowanego przez niego do r. 1926, kiedy kierownictwo objął ofiarny i niestrudzony ratownik górski J. Oppenheim, zamordowany skrycie w 1946 r. Założenie TOPR przyspieszyła tragiczna śmierć M. Karłowicza w roku 1909, w lawinie śnieżnej na stokach Małego Kościelca. Pogotowie zapisało się złotymi zgłoskami w służbie niesienia pomocy ofiarom gór, a członkowie Pogotowia wykazali najdalej idące poświęcenie. Dowodem tego jest śmierć niezapomnianej

pamięci, niezrównanego i najlepszego przewodnika tatrzańskiego, Klimka Bachledy, który w czasie wyprawy ratunkowej po St. Szulakiewicza, ofiarą swego życia dowiódł najwyższego hartu ducha i stał się symbolem poświęcenia dla wielkiej sprawy.

Piękne karty w historii Towarzystwa zajmuje *działalność taternictwa,* najwyższy szczebel turystyki. Obecny Klub Wysokogórski, poprzednio Sekcja Turystyczna PTT, który powstał w roku 1902, jest klubem zamkniętym wymagającym od członka kwalifikacji i natury taternickiej, tj. wykazaniem się wyczynami wspinaczkowymi. Pierwsi taternicy polscy z pierwszych lat istnienia Towarzystwa to Tytus Chałubiński, ks. Stolarczyk, Walery Eljasz, Leopold Świerz. Jednak z rozwojem techniki wspinaczkowej i nowych prądów alpinistycznych zachodnio - europejskich, musiało taternictwo przybrać inny charakter niż wyprawy Chałubińskiego i towarzyszy. Prądy te zaczęły na przełomie wieku XIX i XX objawiać się w pewnych samodzielnych (tj. bez przewodników) wyprawach tatrzańskich (Janusz Chmielowski, M. Zaruski, Z. Klemensiewicz, R. Kordys, M. Świerz i inni), i z biegiem czasu wszystkie problemy taternickie (tj. pierwsze wyjścia szczytowe czy przejścia ścian) tak letnie jak i zimowe zostały w Tatrach rozwiązane. Z tą chwilą młoda generacja taterników rozszerzyła swą działalność poza Tatry i oto jej osiągnięcia, które miały charakter nie tylko czysto sportowy, ale w wyprawach egzotycznych również i naukowo-badawczy: 6 wypraw w Alpy (lata 1931, 1932, 1936, 1937, 1938, 1947), wyprawa polarna na Wyspę Niedźwiedzią (rok 1932/1933), dwie wyprawy w Andy (1933/1934 i 1936/1937), Wysoki Atlas (rok 1934), 3 wyprawy na Spitzbergen (1934, 1936, 1938), Kaukaz (1935), do Grenlandii (1937), Ruwenzori (1938/39) i wreszcie wyprawa w Himalaje (1939) zakończona tragiczną śmiercią w lawinie śnieżnej dwu najlepszych i najdoświadczeńszych taterników polskich—St. Bernadzikiewicza i A. Karpińskiego. Wyprawy powyższe mają za sobą wiele pierwszych wyjść i rozsławiły imię Polski po szerokim świecie bardziej niż jakikolwiek inny sport.

W myśl swych założeń statutowych Towarzystwo Tatrzańskie rozwinęło bardzo gorliwą *działalność naukową,* kontynuowaną do dnia dzisiejszego. Badania polskich gór przybrały wieloraki charakter, a wyniki tych badań, niejednokrotnie jako oryginalne prace naukowe, publikowano w wydawnictwach PTT, zwłaszcza w rocznikach „Pamiętnika Towarzystwa Tatrzańskiego" i w „Wierchach". Trudno wyliczyć te wszystkie dziedziny nauki jak i nazwiska badaczy, którzy wiedzę swą poświęcili badaniom gór. Jednymi z wybitniejszych były badania geologiczne (W. Szajnocha, M. Limanowski, W. Kuźniar, W. Goetel), przyrodnicze (E. Janota, B. Gustawicz, M. Sokołowski, W. Szafer), meteorologiczne i klimatologiczne (D. Wierzbicki, L. Świerz), etnograficzne (S. Witwicki, A. Wrześniowski, B. Piłsudski), z którymi łączy się tworzenie i prowadzenie muzeów regionalnych (J. Zborowski), antropogeograficzne (S. Leszczycki, J. Reychman), muzykologiczne (A. Chybiński), toponomastyczne (J. Rozwadowski, W. Paryski).

Na specjalne podkreślenie zasługują badania odkrywcze jaskiń tatrzańskich, przeprowadzane początkowo przez J. G. Pawlikowskiego, a następnie przez najlepszych speleologów tatrzańskich braci Stefana i Tadeusza Zwolińskich.

*Sprawa ochrony przyrody* w górach polskich, a zwłaszcza w Tatrach i Pieninach, i tworzenia parków narodowych stanowi oddzielny wielki dział prac Towarzystwa. Idea ochrony przyrody przewija się jak nić złota przez całą 75-letnią działalność Towarzystwa. Niestrudzonym długoletnim szermierzem tej wzniosłej idei był Jan Gwalbert Pawlikowski, który słowem i pismem propagował zasadę ochrony przyrody i bronił jej gorliwie. Rozprawa jego „Kultura a natura" jest jedną z najpiękniejszych książek, jakie ukazały się w dziedzinie ochrony przyrody w literaturze światowej. Po śmierci jego zagadnienia związane z ochroną gór kontynuuje przede wszystkim prof. W. Goetel, długoletni prezes PTT (od 1936 do 1947), którego coroczne szczegółowe sprawozdania w „Wierchach" są prawdziwą kopalnią informacji w tej dziedzinie.

Różne koleje przechodziła walka o ochronę przyrody gór i nie zawsze przybierała obrót pomyślny dla tej idei. Ale wiele dodatnich momentów jest do zanotowania. Oto gdy lasy zakopiańskie przeszły z rąk Homolacsów w ręce niemieckich kapitalistów, którzy rozpoczęli w nich eksploatacyjną, rabunkową gospodarkę i wkrótce po tym zostały wystawione na licytację, a skromne finanse Towarzystwa nie pozwoliły na uczestniczenie w niej, znalazł się opatrznościowy człowiek, hr. Władysław Zamoyski, który wykupuje Zakopane w r. 1889 i dzięki wprowadzeniu racjonalnej gospodarki ratuje lasy tatrzańskie od niechybnej zagłady. Dobra te w ramach utworzonej po pierwszej wojnie światowej Fundacji Kórnickiej przekazał później Państwu Polskiemu dając w ten sposób podstawę do tworzenia Tatrzańskiego Parku Narodowego. Polskie Towarzystwo Tatrzańskie nie ustaje w pracy nad doprowadzeniem do pomyślnego końca trudnego problemu utworzenia w Tatrach Parku Narodowego.

Do wielkich osiągnięć w dziedzinie ochrony przyrody należy zaliczyć przede wszystkim utworzenie *Pienińskiego Parku Narodowego,* który wspólnie ze Słowackim Rezerwatem Natury tworzy pierwszy w Europie pograniczny park natury.

Niezależnie od tego PTT potworzyło w kilku grupach górskich tzw. rezerwaty przyrody (np. u źródła Wisły, starodrzewia i grupy skalne w Beskidach).

We wszystkich swych pracach tyczących ochrony przyrody współpracuje PTT ściśle z Państwową Radą Ochrony Przyrody.

Dla ochrony stylu w budownictwie podhalańskim wielkie zasługi położył Stanisław Witkiewicz, autor powszechnie znanej książki „Na przełęczy" opisującej barwnie świat górski. W pracach nad regulacją Zakopanego (K. Stryjeński, B. Treter), a potem nad planem regionalnym Podhala i planowaniem przestrzennym całego obszaru górskiego Polski bierze PTT stale jak najżywszy udział.

Nie można pominąć dalej olbrzymiego wkładu pracy Towarzystwa w sprawie *sporu z Węgrami o Morskie Oko,* który dzięki

wspaniałej, popartej niezbitymi dokumentami obronie prof. O. Balzera został rozstrzygnięty w roku 1902 przez międzynarodowy trybunał w Grazu na naszą korzyść.

*Narciarstwo* w łonie PTT, to w ogóle początki narciarstwa polskiego, a twórcami jego byli St. Barabasz, który pierwszy zastosował narty w roku 1888 i dr. T. Smoluchowski. Na przełomie XIX i XX wieku narciarze grupują się w dwu ośrodkach: zakopiańsko-krakowskim (Sekcja Narciarska Towarzystwa Tatrzańskiego i Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy) i lwowskim (Karpackie Towarzystwo Narciarzy i Sekcja Narciarska Akademickiego Klubu Turystycznego). Ośrodek pierwszy rozwinął swą działalność w Tatrach, drugi w Karpatach Wschodnich. Pierwsza epoka rozwoju narciarstwa to wyłącznie turystyka narciarska (w Tatrach: Barabasz, Fischer, Zaruski, Karłowicz, we Wschodnich Karpatach odkrywcze wyprawy Małaczyńskiego, Schnajdra, T. i M. Smoluchowskich, R. Kordysa, M. Dudryka, Z. Klemensiewicza, J. Maślanki, M. Lerskiego). Narciarstwo sportowe zaczyna pojawiać się dopiero na kilka lat przed pierwszą wojną światową, by po jej zakończeniu rozwinąć się wybitnie w tym kierunku. — SNPTT staje się najlepszym klubem narciarskim Polski, zdobywając niemal corocznie mistrzostwo Polski i wydając olimpijczyków tej miary, co ś. p. Bronisław Czech i Stanisław Marusarz.

Obok dotąd omówionej działalności może się PTT poszczycić nie byle jakimi osiągnięciami *w dziedzinie wydawniczej*. Niech cyfry mówią za siebie: w ciągu 75 lat wydało PTT około 230 roczników, przewodników, sprawozdań, broszur, informatorów, albumów, map. Najważniejsze z nich, będące prawdziwą kopalnią wiadomości o górach i historii Towarzystwa, to roczniki „Pamiętnika Towarzystwa Tatrzańskiego“ (1876 do 1920) i jako jego kontynuacja „Wierchy“ (od roku 1923 po rok bieżący z przerwą wojenną), oraz dwumiesięcznik „Taternik“ wychodzący od roku 1907, którego rocznik XXXIX ukazał się w roku 1947. Wśród przewodników należy wymienić jako podstawowe: W. Eljasza Radzikowskiego „Ilustrowany przewodnik do Tatr i Pienin“, H. Hoffbauera „Przewodnik na Czarnohorę“, J. Chmielewskiego i M. Świerza „Przewodnik po Tatrach Wysokich“, K. Sosnowskiego „Przewodnik po Beskidach Zachodnich i Pieninach“, H. Gąsiorowskiego „Przewodnik po Beskidach Wschodnich“ i wiele innych.

*W stosunkach zagranicznych* PTT dało inicjatywę do założenia w r. 1926 *Asocjacji Słowiańskich Towarzystw Turystycznych,* której celem było zbliżenie narodów słowiańskich na polu turystyki. Do Asocjacji przystąpiły: Bułgaria, Czechosłowacja, Jugosławia i Polska. Po roku 1933 osłabła działalność Asocjacji z różnych przyczyn, jednak po ostatniej wojnie istnieje tendencja wznowienia działalności Asocjacji z rozszerzeniem jej ram na państwa bliżej zaprzyjaźnione.

Podobną rolę inicjatorską odegrało PTT przy tworzeniu *Union Internationale d'Association d'Alpinisme,* która powstała w roku 1932. Należą do niej wszystkie zagraniczne kluby alpejskie. Polska

ma stałe miejsce w prezydium Unii, a delegat Polski prof. W. Goetel bierze stale udział w posiedzeniach Rady i kongresach Unii, z których ostatni odbył się w roku 1947.

Bardzo ważnym osiągnięciem współpracy międzynarodowej było wprowadzenie w roku 1925 *konwencji turystycznej polsko-czechosłowackiej* w wyniku usilnych starań PTT. Dawała ona możność swobodnego poruszania się turystów na terenie drugiego państwa w obrębie ściśle określonych, tzw. pasów turystycznych i to bez paszportów, a jedynie na podstawie legitymacji członkowskiej PTT czy Klubu Czechosłowackich Turystów. W roku 1938 została ona zawieszona, lecz obecnie usilne starania i prace nad jej reaktywowaniem są w toku.

Idee jakim hołdowało Towarzystwo i jakie głosiło są te same, które zapłodniły myśl twórczą całego szeregu naszych wybitnych pisarzy, muzyków czy malarzy. Wystarczy tu wymienić tylko tych najwybitniejszych, których dzieła pozostaną na wieki w skarbcu naszej twórczości artystycznej. Oto oni: S. Goszczyński, Wł. Anczyc, A. Asnyk, K. Przerwa-Tetmajer, W. Orkan, J. Kasprowicz, M. Karłowicz, K. Szymanowski, S. Witkiewicz, L. Wyczółkowski—wszyscy członkowie honorowi PTT.

Gdy zważymy, że Polskie Towarzystwo Tatrzańskie na przestrzeni 75 lat swojej działalności rozwinęło tak wszechstronną i bogatą działalność, uwieńczoną wielkimi nieraz osiągnięciami mimo piętrzących się, zdawałoby się niejednokrotnie nie do przezwyciężenia, trudności, zawdzięczać to należy jedynie temu, że od początku swego istnienia bez przerwy po dzień dzisiejszy dysponowało zespołem ideowych działaczy, którzy idąc konsekwentnie po linii wzniosłych celów, wytkniętych przy powstaniu Towarzystwa nie wypaczyli ich, a pozostawali im zawsze wierni.

STEFAN ZIELIŃSKI

# PROPAGANDA SPORTU W ZSRR

W Związku Radzieckim kładzie się duży nacisk na propagandę wychowania fizycznego i sportu.

Propagandą kieruje Państwowy Komitet przez swój Wydział Agitacji i Propagandy, który koordynuje pracę z innymi instytucjami.

W tym celu wydaje się tysiące broszur i literatury popularnej, artystycznie wykonane plakaty — systematycznie propaguje się w prasie sport i wychowanie fizyczne. Setki gazet wydawanych w kraju w rozmaitych językach na czele z centralnymi i poważnymi organami, jak: „Prawda", „Izwiestia", „Komsomołskaja Prawda", „Krasnaja Zwiezda" i inne — w każdym numerze przynoszą wiadomości sportowe.

Gazety te ukazują się w milionowych nakładach.

Radio oprócz gimnastyki porannej w programie swym poświęca wiele miejsca na audycje sportowe.

Kino oddaje kolosalne usługi ruchowi sportowemu, wyświetlając specjalne filmy sportowe. Widzieliśmy już na naszych ekranach szereg doskonałych długometrażowych filmów radzieckich o tematyce sportowej.

Oprócz tych filmów tysiące kin Związku Radzieckiego systematycznie wyświetla kroniki sportowe, tzw. „Żurnale" radzieckiego sportu.

W teatrach, kinach, na placach i ulicach, w klubach, parkach urządza się stoiska i wystawy fotografii poświęcone sportowi. Specjalną uwagę przywiązuje się do odczytów i referatów sportowych.

W ramach ogólnie prowadzonej w ZSRR akcji organizowania w fabrykach, warsztatach, hutach, kopalniach, klubach, szkołach i w wojsku odczytów i pogadanek ze wszystkich dziedzin kultury, nauki, techniki i sztuki urządzane są też liczne pogadanki i odczyty na tematy sportowe. W tym celu istnieją specjalne biura lektorskie, które zatrudniają najwybitniejszych fachowców. Odczyty te cieszą się ogólnym powodzeniem. W parze z odczytami idą najczęściej pokazowe występy najlepszych sportowców.

Tego rodzaju odczyty i pogadanki, połączone również z pokazami sportowymi organizowane są też na wsi, w kołchozach i w jednostkach wojskowych.

Wielką propagandą wychowania fizycznego i sportu na wsi jest również masowy udział sportowców w pracach na roli w okresie żniw.

Ogromną rolę propagandową odgrywają odznaki sportowe z państwową odznaką „GTO" na czele. Wszędzie, w najdalej położonych zakątkach kraju stają obywatele do prób o odznaki sportowe. Jest to wypróbowany środek propagandy idei kultury fizycznej i sportu, każda bowiem odznaka sportowa na piersi mężczyzny czy kobiety najlepiej zachęca innych do tych samych wyczynów. W ostatecznym wyniku tej akcji państwo radzieckie zyskuje dziesiątki milionów obywateli przygotowanych należycie do pracy i obrony ojczyzny.

Wielką rolę na polu propagandy spełnia niezliczona ilość zawodów, które odbywają się stale na całym terenie ZSRR we wszystkich dziedzinach sportu. W zawodach tych biorą udział dziesiątki tysięcy zawodników, a dziesiątki milionów ludzi je ogląda. W ZSRR oprócz wszechzwiązkowych mistrzostw w każdym dziale sportu odbywają się takie same mistrzostwa na szczeblu miast, rejonów, powiatów, województw i republik związkowych. Na tych samych szczeblach organizowane są też tzw. „Spartakiady". Te ostatnie są zawodami na szeroką skalę, obejmują równocześnie wiele działów sportu (na wzór światowych Olimpiad). Pierwsza „Spartakiada" odbyła się w Moskwie w 1928 r. i zgromadziła na starcie kilka tysięcy zawodników, prawie we wszystkich dyscyplinach sportu.

Oprócz „Spartakiad" poważną rolę propagandową spełniają mistrzostwa armii, floty, szkół i uczelni wyższych, liceów i gimnazjów i wreszcie — mistrzostwa dziecięce. We wszystkich tych zawodach biorą udział nieprzejrzane rzesze sportowców.

Dla celów propagandowych często organizuje się masowe biegi na przełaj, sztafety ulicami miast, masowe biegi pływackie i narciarskie, raidy gwiaździste itp. Imprezy te odbywają sią przeważnie w święta narodowe i państwowe i z reguły biorą w nich udział ogromne masy zawodników. Tak np. w masowych narciarskich biegach na przełaj w 1946 r., organizowanych przez Związki Zawodowe i Zw. Młodzieży Komunistycznej, wzięło udział w samej tylko Federacji Rosyjskiej 4 800 000 narciarzy, zaś w całym ZSRR około 10 milionów.

Mówiąc o propagandzie należy wspomnieć o roli dziesiątków tysięcy ośrodków narciarskich i wodnych, plaży, ślizgawek i parków kultury i wypoczynku, które obsługują codziennie miliony ludzi, szerząc ideę kultury fizycznej i sportu w najszerszych masach społeczeństwa.

Szczytem imprez o charakterze propagandowym są parady sportowe, odbywające się co roku w Moskwie, w stolicach republik związkowych i we wszystkich miastach ZSRR w dniu Święta Radzieckiej Kultury Fizycznej.

Święta Kultury Fizycznej mają swoją tradycję i historię. Pierwsze takie święto odbyło się w Moskwie w 1923 r., drugie w 1924 (przy udziale już 4 000 sportowców). W r. 1925 odbyło się Święto Kultu-

ry Fizycznej Związków Zawodowych. W r. 1927 odbywa się trzecie z kolei święto, połączone już z pierwszą Paradą sportowców miasta Moskwy w liczbie 12 tysięcy uczestników. W roku 1928 Parada Sportowa w Moskwie połączona była z otwarciem pierwszej „Spartakiady" Związku Radzieckiego. W Paradzie wzięło udział 18 tysięcy sportowców.

Poczynając od 1931 r. Parady Sportowe są już tradycją. W roku tym 40 tysięcy sportowców przedefilowało na Placu Czerwonym w zwartych, różnobarwnych szeregach przed Mauzoleum Lenina. W 1932 r. w Paradzie bierze udział już 70 tysięcy sportowców. W roku następnym w ramach Parady demonstrowane były po raz pierwszy masowe ćwiczenia wolne z udziałem 2 000 gimnastyków. Od tej pory powstaje nowa tradycja, że po zakończeniu uroczystej defilady następują pokazy masowych ćwiczeń gimnastycznych.

Parada w 1934 r. była najokazalszą pod względem liczby uczestników. Ponad sto tysięcy sportowców maszerowało w barwach swych klubów ulicami Moskwy. Poczynając od tego roku, Parady nabierają interesujących cech propagandy regionalnej stając się równocześnie konkursem najlepszego wykonania plakatów, haseł, ubiorów itp. Parady w 1937 i 1938 r. zgromadziły na Placu Czerwonym oprócz sportowców Moskwy — również delegacje republik związkowych.

Parada w r. 1939 odbyła się po raz pierwszy jako Ludowe Święto Kultury Fizycznej. Po ukończeniu defilady każda z republik związkowych demonstrowała ćwiczenia zespołowe, ilustrujące osiągnięcia swego kraju w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. Delegacje republik w pięknych stylizowanych ubiorach sportowych, utrzymanych w stylu regionalnym, wzbudziły zachwyt widzów. Najlepsi artyści-malarze, baletmistrze, reżyserzy, artyści i instruktorzy wychowania fizycznego dokładali starań, aby ich delegacje wypadły jak najlepiej. W roku tym uczestnicy Parady byli po raz pierwszy goszczeni na Kremlu przez rząd ZSRR.

W r. 1940 bierze udział w Paradzie 30 tysięcy sportowców, delegatów 12 republik. W pokazach ćwiczeń wystąpiły oprócz delegacji republik dzieci miasta Moskwy, „Dynamowcy", „Spartakowcy", żołnierze, studenci Instytutów Sportowych Moskwy i Leningradu. W tym samym roku w ramach przygotowania do dnia Kultury Fizycznej zostało ustanowionych 201 nowych rekordów ZSRR.

W roku 1941 i 1942 Parady nie odbyły się w związku z działaniami wojennymi. W r. 1943 zamiast Parady odbył się jedynie na Kremlu antyfaszystowski wiec sportowców. W r. 1944 odbyły się znowu parady w Moskwie, Leningradzie, Kijowie i wielu innych miastach ZSRR, jednakże przy mniej licznym udziale sportowców.

W r. 1945 Parada Sportowa związana była z uroczystościami z okazji zwycięstwa nad Niemcami. W Moskwie 23 tysiące sportowców-delegatów 16 republik brało udział w Paradzie i w masowych pokazach. Była to ostatnia Parada na Placu Czerwonym. Od roku 1946 Parady odbywają się na moskiewskim stadionie „Dynamo".

W roku ubiegłym Związek Radziecki zademonstrował na stadionie „Dynamo“ z niewidzialnym dotąd przepychem i pięknem doroczną Paradę Sportową w dzień Święta Kultury Fizycznej. W święcie tym wzięły udział na zaproszenie rządu ZSRR delegacje kilkunastu państw zaprzyjaźnionych. Nie zabrakło też i delegacji Polski z przewodniczącym — dyrektorem GUKF, inż. Tadeuszem Kucharem.

Widzimy, że propaganda jest jednym z elementów, które odgrywają poważną rolę w upowszechnieniu kultury fizycznej i sportu w ZSRR. Dowodem, że sport dotarł wszędzie, jest ilość zdobytych odznak GTO. Odznaki te uzyskało dotąd — od czasu ich wprowadzenia — około 15 000 000 starszych i blisko 5 000 000 młodzieży.

Odpowiednia propaganda w słowie, piśmie, w filmie i imponujących imprezach sportowych, propaganda ciągła i systematyczna jest — jak się okazuje — jednym z najlepszych środków popularyzacji sportu, jego umasowienia i podniesienia na wyższy poziom.

J. JANICKI — B. TOMASZEWSKI

# SPORT NA ZIEMIACH ODZYSKANYCH

## (DOLNY ŚLĄSK – POMORZE ZACHODNIE)

Równolegle z rozwojem i rozbudową życia społecznego, gospodarczego i przemysłowego na terenach Ziem Odzyskanych — zaczęło się budzić życie sportowe. Wprawdzie pierwsi „pionierzy" na Ziemiach Odzyskanych mieli taki ogrom pracy przed sobą, że wprost trudno było znaleźć im chwilkę czasu na poświęcenie się dziedzinie kultury fizycznej — jednak stopniowo sport zaczynał budzić się, a opuszczone boiska zaludniały się coraz bardziej.

Tereny Ziem Odzyskanych były dość bogate w urządzenia i obiekty sportowe, ale w większości wypadków obiekty te były zniszczone na skutek działań wojennych.

Dopiero po odbudowie najpilniejszych i dużo ważniejszych obiektów — można było pomyśleć o doprowadzeniu do porządku urządzeń sportowych.

Sport na Ziemiach Odzyskanych najbardziej intensywnie powstawał na Dolnym Śląsku i na Pomorzu Zachodnim. To były dwie duże bazy, z których promieniował młody sport Ziem Odzyskanych.

Oto, jak wyglądała geneza tego pionierskiego sportu.

### *Rozwój sportu na Dolnym Śląsku*

Początków sportu na Dolnym Śląsku, podobnie jak początków rozwoju życia gospodarczego i kulturalnego, należy szukać we Wrocławiu. Po wyzwoleniu Wrocławia, dokładnie w miesiąc po zakończeniu wojny, kiedy jeszcze ulice miasta zawalone były gruzami, a przęsła mostów „kąpały" się w Odrze, życie sportowe zaczynało już budzić się na boiskach, których Wrocław posiada niezliczoną ilość.

Największem stadionem sportowym we Wrocławiu jest tzw. Stadion Olimpijski, ochrzczony przez Niemców imieniem Goeringa. Obiekt ten nie nadawał się absolutnie do użytku. Z trybun, które bez trudu pomieścić mogły 100 tysięcy widzów, zostały tylko na wpół połamane i na wpół popalone deski. Baseny pływackie zamienione były w gruzowisko cementowych i betonowych odłamków, bieżnię ośmiotorową zaorał w równe bruzdy pług rolniczy. Słowem ten największy stadion w Polsce, a drugi co do wielkości i bogactwa urządzeń w Europie — przedstawiał stan godny pożałowania. Nie zniszczone było tylko treningowe boisko, znajdujące się poza

trybunami stadionu, i ono siłą rzeczy stać się musiało reprezentacyjnym boiskiem stolicy Dolnego Śląska. Zarząd Miejski przyznał obiekt ten pierwszemu na Dolnym Śląsku klubowi, który dziś znany jest pod nazwą IKS. Dzięki wielkim subwencjom Zarządu Miejskiego, głównie z okazji Wystawy Ziem Odzyskanych, przystąpiono do odbudowy Stadionu Olimpijskiego. Pracowało tam kilka brygad Służby Polsce oraz na zmianę pracownicy poszczególnych instytucyj i fabryk. Stadion ten stanął już w pełni swej krasy i wielkości i nazwany został stadionem im. gen. Świerczewskiego.

Równolegle z IKS konkurować zaczęły i inne kluby, z których największą działalność przejawiała „Burza". Do tej czołowej dwójki doszedł z czasem robotniczy klub Państwowej Fabryki Wagonów — PAFAWAG. Można było pokusić się o urządzenie pierwszych mistrzostw, oczywiście piłkarskich, gdyż ta dziedzina sportu jak wszędzie tak i tu cieszyła się największą popularnością, tym bardziej, że i prowincja zaczynała już dawać znać o sobie dzięki coraz lepiej grającej drużynie „Polonii" ze Świdnicy. W tym czasie bowiem rezerwa chorzowskiego AKS niemal w całości przeniosła się na Ziemie Odzyskane i utworzyła w Świdnicy klub nazwany „Polonią", który w 1947 roku brał udział w rozgrywkach o wejście do Ligi.

Pierwszym oficjalnym mistrzem Wrocławia był KKS „Burza", który w 1946 roku przegrał o mistrzostwo Polski w eliminacjach ze szczecińskim PKS 1 : 2. Następnego roku z kolei mistrzostwo zdobyła „Polonia" Świdnica, której mimo rewelacyjnych jak na pierwszy rok zwycięstw nad „Wisłą" czy KKS Poznań, nie udało się wejść do Ligi.

Okręgowy Związek Piłki Nożnej we Wrocławiu z każdym dniem pracował co raz intensywniej i udało mu się zorganizowac turniej o mistrzostwo Ziem Odzyskanych o puchar przechodni wicepremiera Gomułki. W ten sposób piłkarstwo dolnośląskie zyskało jeszcze bardziej na popularności, goszcząc u siebie piłkarzy Gdańska i Szczecina, nawiązując z nimi ściślejszy kontakt.

Po piłce nożnej czołową pozycję zajmuje we Wrocławiu sport pięściarski. I na tym polu IKS również postawił pierwsze kroki, zawiązując pierwszą pięściarską sekcję pod okiem znanych bokserów Romanowa i Hołowacza. Komisarzem PZB na Dolny Śląsk mianowany został mgr Erdt, który do dziś pełni funkcję wiceprezesa okręgu. Dwukrotnie drużyna IKS zdobyła mistrzostwo drużynowe okręgu przed silną sekcją „Pafawagu". W większości wypadków zawodnicy IKS to młodzi chłopcy, którzy swe pierwsze kroki na ringu stawiali właśnie we Wrocławiu. Mimo wszystko, kilku z nich zdołało się wybić na czoło polskich pięściarzy. Wystarczy wymienić kilka nazwisk jak Symonowicz, Szczepan, Sztolc, Waluga, Kwiatkowski, Branecki Ciećwierz i inni.

Bokserzy byli w lepszym nieco położeniu od piłkarzy. Wprawdzie „Hala Ludowa" była w dużej mierze zniszczona, zniszczenie to jednak ograniczało się w większości do braku szyb, tak że w dnie po-

godne mecze bokserskie mogły się tam odbywać bez żadnych przeszkód. I znów dzięki Wystawie ZO „Hala Ludowa“ została już odbudowana. Wałbrzyska „Lustrzanka“ dostarczyła wszystkich szyb i w wypadku potrzeby organizowania jakiejś poważnej międzynarodowej imprezy, „Hala Ludowa“ może śmiało pomieścić 40 tysięcy widzów. Jest to największa tego rodzaju hala w Europie.

W chwili obecnej Dolny Śląsk posiada zarejestrowanych ponad 30 klubów bokserskich, w głównej mierze robotniczych, jak: RKS „Pafawag“, „Górnik“, Wałbrzych „Zapłon“, „Jelenia Góra „Odra“, „Budowlani“ i inne. Wrocławski OZB był, należy to podkreślić, pierwszym okręgiem, który w roku olimpijskim wyasygnował 100 000 zł dla Komitetu Olimpijskiego.

Osobny rozdział należy się Akademickiemu Związkowi Sportowemu, który był na Dolnym Śląsku pierwszym pionierem lekkoatletyki. Również pływanie, które cieszy się na Dolnym Śląsku, szczególnie zaś we Wrocławiu, dużą popularnością propogowane było w głównej mierze przez akademików. AZS zajął pierwsze miejsce w mistrzostwach akademickich Polski w pływaniu, indywidualnie zaś tytuł mistrza Polski zdobył Iwanowski I. Powracając do lekkoatletyki stwierdzić należy, że w okresie najcięższym, bo początkowym, AZS zorganizować zdołał kilka imprez propagandowych dysponując niezłymi zawodnikami, z których na plan pierwszy wybijali się Dotznauer i Antczak. Ten ostatni grywa w siatkówkę, w drużynie AZS Wrocław, która zdobyła tytuł mistrza Polski na rok 1948. Z inicjatywy lekkoatletów wrocławskich zorganizowano doroczne trójmecze z udziałem reprezentacji trzech stolic śląskich: Katowic, Opola i Wrocławia.

Reasumując osiągnięcia sportowe na Dolnym Śląsku, należałoby wymienić zawodników, którzy najwięcej pożytku przynieśli sportowi polskiemu. Do takich należy w pierwszym rzędzie lekkoatleta KKS Odra *Adamczyk,* który jest najlepszym naszym dziesięcioboistą. Obok niego wyróżnia się tyczkarz Małecki oraz akademik Antczak, który reprezentował barwy Polski na meczu siatkówki z Czechosłowacją.

Sport na całym terenie Dolnego Śląska jest niezmiernie popularny i rozpowszechniony. W dużej mierze jest to zasługą aparatu Wojewódzkiego Urzędu Kultury Fizycznej, który w 1947 roku został specjalnie wyróżniony przez ówczesny PUWF i PW. Bezwątpienia do tego przyczynił się fakt, że właśnie na Dolnym Śląsku znajdują się wspaniałe obiekty, wymarzone nie tylko dla spotkań o charakterze czysto sportowym, ale i miejsca dogodne dla obozów, kursów itp. Tym tłumaczyć też należy, że akcja wczasów przeniosła się całkowicie na południowe tereny Dolnego Śląska.

Sport na Ziemiach Odzyskanych rozwija się co raz bardziej. Uruchomione w 1946 r. 3-letnie Studium WF przy Uniwersytecie Wrocławskim dostarcza świeżych kadr wychowawców fizycznych — przyszłych pionierów kultury fizycznej.

W kilka tygodni po objęciu przez władze polskie ziem Pomorza Zachodniego — w końcu czerwca 1945 roku — pojawiają się już pierwsze oznaki budzącego się życia sportowego na tych terenach. Ówczesna stolica Pomorza Zachodniego — Koszalin — jako siedziba urzędu Pełnomocnika Rządu RP na okręg Pomorze Zachodnie — przejawia pierwszą inicjatywę na polu sportowym. Nie trzeba dodawać, iż pionierami tego ruchu sportowego, początkowo bardzo nieskoordynowanego i dość chaotycznego, niemniej silnego — są dawni działacze klubów sportowych Warszawy i Poznania.

W tym okresie Koszalin nie rozporządza żadnymi urządzeniami sportowymi, które nadawałyby się do przeprowadzenia na nich jakichkolwiek imprez. Sport na Pomorzu Zachodnim rozpoczyna swój start w piłce nożnej, zaś pierwsze mecze rozgrywane są na błoniach podmiejskich i gromadzą niewielką liczbę publiczności.

Stopniowo wzrasta liczba działaczy i czynnych sportowców, by przemienić się na początku jesieni 1945 roku w dość znaczną grupę entuzjastów sportu i aktywnych zawodników.

Pierwszą oficjalną imprezą sportową na Pomorzu Zachodnim było „Święto Sportu i Dożynek", które odbyło się 9 września 1945 r., na świeżo wyremontowanym stadionie miejskim w Koszalinie. W zawodach wzięły udział reprezentacje wielu miast Pomorza Zachodniego z Koszalinem, Szczecinem, Białogardem i Nowogardem na czele. W programie zawodów uwzględniono turniej błyskawiczny piłki nożnej, konkurencje lekkoatletyczne, tenis oraz zawody hippiczne. Po „Święcie Sportu i Dożynek" obserwuje się dalszy rozwój życia sportowego na tym terenie. Przy końcu jesieni powstaje już kilka klubów piłkarskich, które rozgrywają w Koszalinie, Szczecinie i Białogardzie regularne spotkania towarzyskie.

W roku 1946, wraz z przeniesieniem się władz wojewódzkich do Szczecina, sport i wychowanie fizyczne ujęte zostają w ścisłe ramy organizacyjne. Powstaje Wojewódzki Urząd WF i PW z dyrektorem ppłk. Steczkowskim Stanisławem na czele—pierwszym inicjatorem sportu na Pomorzu Zachodnim.

Poważnym bodźcem do dalszej pracy było zbliżające się „Święto Szczecina", w ramach którego odbyły się pierwsze Igrzyska Sportowe Ziem Odzyskanych. Zawody te odbyły się na stadionie Miejskim w Szczecinie im. Janusza Kusocińskiego i zgromadziły na starcie reprezentacje Gdańska, Wrocławia, Śląska Górnego, Poznania i Szczecina.

Poza zawodami w konkurencjach lekkoatletycznych, odbyło się towarzyskie spotkanie w piłce nożnej między reprezentacją Szczecina a drużyną WKS „Legia" — Warszawa, zakończone zwycięstwem drużyny warszawskiej w stosunku 8 : 1.

W Szczecinie gościła wtedy również elita polskiego kolarstwa z Napierałą , Kapiakiem i Bekiem na czele. Wyścig szosowy na trasie ok. 50 km zakończył się zwycięstwem Napierały, na torze Szczecina pierwsze tryumfy odniósł Bek.

Kwietniowe Igrzyska Ziem Odzyskanych w Szczecinie były pierwszym udanym startem sportu Ziem Odzyskanych. Następne miesiące roku 1946 wykorzystane są na planową organizację związków sportowych; rośnie też szybko liczba klubów na terenie całego Pomorza Zachodniego.

Pierwszym związkiem okręgowym jest OZPN, który przeprowadza normalne rozgrywki o mistrzostwo klasy „A“ Pomorza Zachodniego. Uczestniczą w nich najlepsze kluby okręgu ze Szczecina, Stargardu, Koszalina, Białogardu, Słupska, Łobezu i Drawska.

Na jesieni tegoż roku, Komisarz Polskiego Związku Bokserskiego, Edward Łaukedrey, organizuje „Pierwszy Krok Bokserski“, który wykazuje, że pięściarstwo na Pomorzu Zachodnim ma wielu entuzjastów. Zima 1946/47 upływa pod znakiem szybkiego rozwoju klubów pięściarskich, wśród których prym wiedzie ZKS „Odra“ Szczecin. Klub ten rozporządza kilkoma dawnymi zawodnikami klubów poznańskich, którzy obejmują kierownictwo nad sekcją bokserską. Szczecin, a potem Koszalin i Stargard oglądają pierwsze mecze bokserskie. W końcu zimy 1947 roku bokserzy Szczecina po raz pierwszy krzyżują rękawice z zawodnikami innych ośrodków pięściarskich kraju. Poziom boksu w Szczecinie jest niespodziewanie dobry. Ponoszą tu porażki młode drużyny poznańskiej „Warty“ i toruńskiego „Gryfu“.

W mistrzostwach bokserskich Polski, które odbyły się w roku 1947 w Katowicach, bierze udział ósemka reprezentacyjna okręgu szczecińskiego. Dwóch zawodników dochodzi do półfinałów. Bokser wagi średniej — Ambroz KS „Zryw“ Szczecin uznany zostaje za najlepszego pięściarza Ziem Odzyskanych.

Rok 1947 upływa już pod znakiem zupełnej stabilizacji. Piłka nożna na Pomorzu Zachodnim nie osiąga jednak zadowalających rezultatów. Mistrz Pomorza Zachodniego klasy „A“ w piłce nożnej— Pocztowy Klub Sportowy Szczecin, nie odgrywa poważniejszej roli w walkach o wejście do Klasy Państwowej. Lekkoatletyka — choć przejawia dość dużą żywotność — nie wyłania talentów na miarę ogólnopolską. Rosną jednak kadry lekkoatletów na Pomorzu Zachodnim, a to dzięki całemu szeregowi imprez o znaczeniu propagandowym, wśród których na pierwszym planie wymienić należy coroczne biegi rozgrywane o puchar redakcji „Kuriera Szczecińskiego“. W roku 1947 impreza ta gromadzi na starcie prawie wszystkich czołowych długodystansowców kraju.

Dużą inicjatywę przejawiają tenisiści, którzy już w roku 1946 rozpoczynają normalne treningi na odremontowanych pięknych kortach w Szczecinie. Biorą oni udział w drużynowych mistrzostwach Polski, przegrywają po zaciętej walce z silnym ośrodkiem tenisowym kraju — Sopotem. Czołowi gracze Szczecińskiego Klubu Tenisowego biorą udział we wszystkich poważniejszych turniejach ogólnopolskich, między innymi w narodowych i międzynarodowych mistrzostwach Polski w Sopocie i Katowicach. W końcu sierpnia 1947 roku Szczecin gości po raz pierwszy sportowców zagranicz-

nych. Są nimi tenisiści węgierscy — Szigetti i Vad, którzy rozgrywają towarzyskie spotkanie z reprezentacją Szczecina.

W międzyczasie boks Pomorza Zachodniego robi dalsze postępy. Reprezentacja tego miasta odnosi zwycięstwo nad reprezentacjami Poznania, Gdańska i Śląska.

We wrześniu tegoż roku na ringu Szczecina walczy Bratysława ze słynnym bokserem Tormą na czele. Wygrywają goście w stosunku 10:6, a sześć tysięcy widzów ogląda to emocjonujące spotkanie.

Szczecin, ze względu na posiadanie doskonałego toru kolarskiego gości bardzo często najlepszych polskich zawodników. Odbywają się m. in. mistrzostwa długodystansowe Polski na torze, w których zwycięża Bek w obecności 14 tysięcy widzów.

W miesiącu maju ub. r. w Szczecinie odbył się I przedolimpijski obóz dla czołowych kolarzy krajowych, który zarówno pod względem sportowym, jak i organizacyjnym przeprowadzony został wzorowo.

Pod koniec tego samego roku, piłkarstwo Pomorza Zachodniego robi wyraźne postępy. W rozgrywkach o puchar Ziem Odzyskanych, reprezentacja piłkarska Szczecina odnosi zwysięstwa nad Olsztynem, nad Opolem, zaś na wiosnę r. 1948 zwycięża reprezentacja Gdańska. Jedenastka Szczecina ulega jedynie faworytowi na zdobycie pucharu — drużynie Wrocławia, grając jednak w osłabionym składzie.

Żeglarstwo, które ma wspaniałe warunki rozwoju na Pomorzu Zachodnim, ogniskuje się w trzech klubach, a to: Yacht Klubie Polskim, ZWM KS „Zryw“ i klubie młodzieży przy Lidze Morskiej pod nazwą „Gryf“. Trzy jachty: „Hetman“, „Bożena“ i „Orlik“ odbywają szereg rejsów przybrzeżnych oraz dalekomorskich na wodach Szwecji i Danii.

Sport zdobywa sobie na Pomorzu Zachodnim coraz większą popularność i obejmuje szerokie rzesze młodzieży miejskiej i wiejskiej. Poza Szczecinem, największą żywotność wykazują powiaty: Słupsk, Koszalin, Wałcz i Sławno.

Na terenie Szczecina poza torem kolarskim i pięknym kompleksem kortów tenisowych, na których odbyły się w czerwcu br. XXII Narodowe Mistrzostwa Polski w tenisie, istnieje kilkanaście stadionów i placów sportowych. Nie posiadają jednak one trybun i szatni z natryskami. W terenie sytuacja przedstawia sią nie lepiej. Wiele obiektów sportowych wyremontowano jedynie prowizorycznie.

Na uwagę zasługuje jedna z najpiękniejszych w kraju — pływalnia kryta w Stargardzie, na której odbył się szereg pływackich zawodów propagandowych.

„Perłą“ urządzeń sportowych Pomorza Zachodniego jest wielki i niezwykle malowniczo położony Centralny Ośrodek WF w Złocińcu.

Z uwagi na wyjątkowe wprost warunki klimatyczne oraz istnienie, najnowocześniejszych urządzeń sportowych, GUKF zorganizował tu Centralny Ośrodek WF.

ARKADY BRZEZICKI

# KULTURA FIZYCZNA NA WYSTAWIE ZIEM ODZYSKANYCH

Na Wystawie Ziem Odzyskanych wśród setek ważnych problemów, wśród zasadniczych dla państwa zagadnień, jak: przemysł, rolnictwo, zaludnienie i odbudowa, znalazły zaszczytne dla siebie miejsce również sport i kultura fizyczna.

Na Wystawie Główny Urząd Kultury Fizycznej przedstawił dorobek swój w dwu odrębnych pawilonach, jak również w stoisku w Hali Ludowej.

### *Stoisko kultury fizycznej w Hali Ludowej*

Strona prawa dużej Sali Młodzieżowej jest poświęcona kulturze fizycznej.

Rozpoczyna ją duża rzeźba prof. Potrawiaka „Światowid". Na wysokiej czterometrowej kolumnie w płaskorzeźbie są przedstawione wszystkie rodzaje sportu. Głowice kolumny tworzą w cztery strony zwrócone głowy, na nich piastowskie orły. Poszczególne plansze umieszczone we wgłębieniach przedstawiają dorobek kultury fizycznej na Ziemiach Odzyskanych. Dorobek ten jest imponujący.

862 obozy i kursy wyszkoleniowe,
30 711 osób przeszkolono,
971 powstało organizacji sportowych,
6 398 odbyło się imprez sportowych,
486 odbudowano obiektów sportowych.

Wszystko to się stało na przestrzeni trzech lat!

Na osobnej planszy przedstawiony jest Bieg Narodowy: 91 499 uczestników stanęło do biegu na Ziemiach Odzyskanych w dniu „Święta Pracy".

W jednym z wgłębień stoiska, na tle pięciu kół olimpijskich i sylwety biegacza ze zniczem, ustawione jest popiersie Janusza Kusocińskiego dłuta art. rzeźbiarza Wildena. W ten sposób zaakcentowano sport wyczynowy i oddano hołd pamięci symbolicznej niemal postaci naszego sportu i ofiary barbarzyństwa niemieckiego. Stoisko dopełniają wydawnictwa GUKF i sprzęt sportowy.

Projektował stoisko prof. inż. Szparkowski.




Foto B. Koszewski (WAF)

*Pawilon Kultury Fizycznej GUKF*

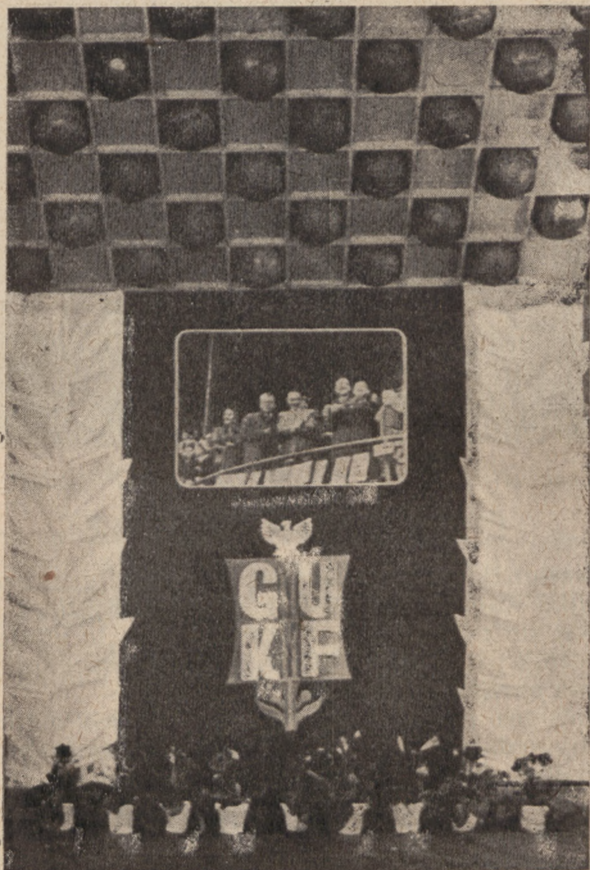
Przy wspaniałym olimpijskim stadionie im. gen. Świerczewskiego w Ośrodku Kultury Fizycznej mieści się Wystawa GUKF. Wystawa składa się z dwu części. Pierwsza część, to wystawa Kultury Fizycznej, druga — wystawa Sztuki o temacie sportowym, jak również wystawa sprzętu sportowego.

Na osobnych planszach przedstawiony jest dorobek poszczególnych województw Ziem Odzyskanych. Przeglądamy kolejno plansze: Olsztyn, Gdańsk, Szczecin, Opole, Wrocław. Każda plansza zasadniczo zawiera te same zagadnienia, ale każda jest rozwiązana inaczej. Okna między planszami pokryte są witrażami o temacie sportowym, z dominantą sportu najbardziej rozpowszechnionego w danym rejonie: Wrocław dzięki Karkonoszom ma narciarstwo, a dzięki Odrze i licznemu taborowi wioślarskiemu—wioślarstwo, Olsztyn — bojery, Szczecin i Gdańsk — żeglarstwo, Opole — piłkę nożną.

Na jednej ze ścian widnieje dużych rozmiarów mapa Polski, na której zaznaczone są Ziemie Odzyskane i poszczególne Wojewódzkie Urzędy Kultury Fizycznej. Mapa jest ujęta w ramę utworzoną z napisu: „Zjednoczona młodzież przyszłością sportu polskiego" i „Powszechna kultura fizyczna to zdrowie i siła narodu".

Naprzeciwko znajduje się ściana honorowa. Pod kasetonowym baldachimem z piłek, na tle olimpijskiej tkaniny wykonanej przez

Spółdzielnię Art. „Ład“ umieszczono dużych rozmiarów zdjęcie Prezydenta Rzeczypospolitej, wykonane w czasie spotkania piłkarskiego Polska — Czechosłowacja. Reszta ściany wypełniona jest przez proporce sportowe. Poza tym na wystawie rzucają się w oczy dwie dobrze wykonane plansze przedstawiające z lotu ptaka Akademię Wy-




*Ściana honorowa w Pawilonie GUKF na Wystawie ZO*

chowania Fizycznego i Ośrodek Kultury Fizycznej GUKF Złociniec. Poniżej szereg zdjęć ilustruje życie i pracę największych tych ośrodków kultury fizycznej.

W oszklonej gablocie umieszczone są wydawnictwa i prasa sportowa. Widzimy więc całą serię tomików „Popularnej Biblioteki Sportowej GUKF“. Pierwszy tom „Beletrystyki Sportowej“, mie-

sięcznik „Wychowanie Fizyczne", „Roczniki Kultury Fizycznej" i inne.

W dużej sali, która początkowo była przewidziana na zlot młodzieżowy i dlatego nie mogła być użyta na główną salę wystawową, umieszczono dział sprzętu sportowego z ciekawymi eksponatami, niektóre z nich np. wiązania narciarskie i narty mają wartość muzealną.

W dziale sztuki znajdujemy dwa olejne obrazy Gepperta, rektora wrocławskiej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych. Oba obra-




*Fragment Pawilonu Kultury Fizycznej na Wystawie ZO*

zy przedstawiają jeźdźców, jeden z nich został wyróżniony na ostatnim konkursie przedolimpijskim. Również dobre obrazy są Dawskiej—piłkarze, Wodyńskiego—skok o tyczce, Lenicy—piłkarze, Kamińskiego—hokej. Naturalnej wielkości dyskobol Hoffmana Wlastimila odbija od reszty swym realizmem. Rzeźba Kusocińskiego dłuta prof. Ślusarczyka ujęta jest oryginalnie. Niektórzy są zdania, że artysta zyt wiele demoniczności włożył w tę postać, ale może właśnie dlatego rzeźba ta przemawia i robi wrażenie. Całość pawilonu GUKF projektował i wykonał prof. art. mal. Łańcucki, dobry niegdyś lekkoatleta.



*Janusz Kusociński — rzeźba w drzewie Jana Ślusarczyka z Pawilonu Sportowego na Wystawie Ziem Odzyskanych*

*Pawilon żeglarski*

Na krańcach terenu „B“ nad Odrą, w białym pałacyku całkowicie odremontowanym przez GUKF, mieści się wystawa żeglarska. Na parterze znajdujemy mapy, szereg plansz obrazujących dorobek żeglarstwa i eksponaty żeglarskie. Piętro ma charakter raczej reprezentacyjny z salonikiem dla Prezydenta Rzeczypospolitej.

Środkowa sala GUKF urządzona ze smakiem. Zwracają uwagę pomysłowe meble wykonane w stoczni GUKF Giżycko. Projektował konstruktor jachtów — Rembisz, całość zaś projektował i wykonał art. mal. Zakrzewski.

---

Prócz tego z zagadnieniem kultury fizycznej i sportu spotykamy się jeszcze w wielu miejscach Wystawy ZO. Czy to będzie teren „C“, który pokazuje rozwój sportu w mieście Wrocławiu, czy to będzie w Hali Ludowej Sala Przyjaźni Polsko - Radzieckiej, gdzie duże fotografie przypominają nam radzieckich sportowców, którzy gościli w Polsce, czy wreszcie pawilon Samopomocy Chłopskiej, który zapoznaje nas ze sportem na wsi.

Dla dopełnienia całości trzeba jeszcze zwrócić uwagę na bogactwo imprez, z jakimi sport występuje w czasie trwania Wystawy. Trzydzieści kilka wielkich imprez, w tym około dziesięciu międzynarodowych w żywy sposób dokumentują wielką aktywność sportu na Ziemiach Odzyskanych.

ZYGMUNT DALL

# XIV IGRZYSKA OLIMPIJSKIE W LONDYNIE

Po 12 latach przerwy, wywołanej drugą wojną światową, wznowiono Igrzyska Olimpijskie. Odbyły się one w stolicy Anglii — Londynie.

12 lat musiał czekać świat na to, aby idea Piotra de Coubertin, twórcy nowoczesnych olimpiad, znowu mogła być wznowiona. Czy idea ta została tak zrealizowana, jak wyobrażał ją sobie nieżyjący już idealista Coubertin — to zupełnie inna sprawa.

Pamiętamy dobrze ostatnią Olimpiadę w Berlinie. Widowiskowo i organizacyjnie była ona wspaniała. Duch jednak Olimpiady berlińskiej, atmosfera i charakter miały w sobie coś takiego, co przejmowało dziwnie ponurym dreszczem ludzi bardziej wrażliwych i uczuciowych. Duch hitleryzmu, duch zagłady Europy unosił się już wtedy nad Igrzyskami.

Jaką atmosferę wytworzył Londyn? Co odczuwało się na XIV Igrzyskach Olimpijskich, zorganizowanych w sercu imperium brytyjskiego? Odpowiedź na te pytania nie sprawia bynajmniej trudności: atmosfera Olimpiady londyńskiej była zupełnie bezbarwna. Igrzyska były bezwątpienia ładnym widowiskiem, zorganizowanym bez zarzutu (jako impreza) — ale nic więcej. A co się odczuwało? Jak wyraził się dziennikarz francuski z paryskiego „Sports“— „w zniczu olimpijskim była woda“....

Idea ś. p. Piotra de Coubertin rozpłynęła się we mgle londyńskiej. 6 000 zawodników reprezentujących 61 państw nie czuło tej idei, a gdy chciano jej szukać — organizatorzy nie mieli jej na „składzie“... Po prostu była im niepotrzebna. Mieli inną ideę: zarobić jak najwięcej na Igrzyskach i jak najdrożej sprzedać piękne widowisko, które na 2 tygodnie zastąpiło mieszkańcom Londynu emocjonujące wyścigi chartów na torze w Wembley.

Każde Igrzyska Olimpijskie można rozpatrywać pod trzema względami:

1. organizacyjnie,
2. ogólnie pod względem ducha i atmosfery,
3. czysto sportowo.

Bardzo dużo pisało się na temat organizacji Igrzysk w Londynie, nie zawsze jednak krytycy mieli rację. Należy zdać sobie spra-

wę, że błędem zasadniczym było zorganizowanie Olimpiady w Londynie. Stolica Anglii okazała się zbyt duża i przestrzenna dla imprezy olimpijskiej. Cała impreza utonęła i rozpłynęła się w mieście liczącym z przedmieściami 11 milionów ludzi, mieście posiadającym 80 000 ulic i promień długości 80 km!

Oszczędni Anglicy, myślący przede wszystkim o stronie finansowej imprezy, ograniczyli się ze względów oszczędnościowych do wszystkich posiadanych już obiektów i nie wybudowali nic nowego, co w dużej mierze ułatwiłoby organizację Igrzysk.

W rezultacie tego w Londynie nie było jednej wspólnej wioski olimpijskiej — a kilka wiosek, oddalonych od siebie i od Stadionu w Wembley o dziesiątki kilometrów. Np. z wioski olimpijskiej w West-Drayton (gdzie była zakwaterowana między innymi ekspedycja polska) jechało się pociągiem do Londynu prawie godzinę, a do Wembley jeszcze dłużej.

Henley położone jest od miasta o godzinę drogi samochodem osobowym, a wioska olimpijska w Uxbridge jeszcze dalej — niż West Drayton. Wprawdzie organizatorzy przydzielali uczestnikom autobusy, ale te takie kilkugodzinne codzienne podróże w dusznych wozach nie mogły korzystnie wpłynąć na formę i samopoczucie zawodników.

O ile więc pokonywanie odległości nie było tak dotkliwe dla organizatorów — o tyle było bardzo męczące dla samych zawodników i ich kierownictwa.

Odległość była więc wrogiem Nr 1 Olimpiady i mimo bardzo sprawnej komunikacji, jaką posiada Londyn — w dużej mierze zatruwała humory olimpijczykom.

Mimo wszystko bylibyśmy niesprawiedliwi dla gospodarzy, gdybyśmy powiedzieli, że organizacja XIV Igrzysk była zła lub nieudolna. Były wprawdzie poważne niedociągnięcia w pracy biura prasowego i samego komitetu organizacyjnego, gdzie brak było tłumaczy, przewodników itp. — ale samą Olimpiadę, jako imprezę widowiskową zorganizowali Anglicy zupełnie nieźle. Krótko mówiąc — potrafili umiejętnie sprzedać imprezę, na której zarobili pokaźną sumę.

Zasadniczo najmocniej nastawili się organizatorzy na lekkoatletykę i pływanie. Te dwie dziedziny sportu przeprowadzone były bez zarzutu i gromadziły bardzo dużo publiczności. Również półfinały i finały boksu zgromadziły komplet widzów. Zawody w pozostałych dziedzinach sportu, jak szermierka, gimnastyka, zapaśnictwo, koszykówka, strzelectwo, wioślarstwo itd., które były organizowane w różnych punktach miasta — cieszyły się mniejszym zainteresowaniem zarówno publiczności, jak i organizatorów.

Co do atmosfery samych Igrzysk i ducha, jakim się one odznaczały — to na ten temat można by pisać bardzo dużo. Jest jasne, że rozrzucenie olimpijczyków w różnych punktach miasta, bardzo daleko od siebie — było zaprzeczeniem idei Piotra de Coubertin, głoszącej, że celem Igrzysk jest zespolenie i zbliżenie sportowców

całego świata w imię wspólnej idei pokoju, braterstwa i umiłowania prawdziwego sportu.

Przebłyski miłej atmosfery były zasługą wyłącznie samych zawodników. Organizatorzy w niczym się do tego nie przyczynili. Sami z siebie nie dali nic, aby atmosfera XIV Igrzysk była taką, jaką być powinna w myśl haseł prawdziwego olpinizmu. Nie jeden raz słyszało się zdanie na Olimpiadzie, że idea Piotra de Coubertin stała się przeżytkiem.

„Znicz olimpijski płonął ostatni raz w sobotę (14.VIII)" — pisał dziennikarz francuski w „Sports". „Jak mówią, zapłonie on znowu w 1952 r. Jest to jeszcze do omówienia, ponieważ tym razem Igrzyska Olimpijskie pozostawiały wiele do życzenia. Nie jesteśmy tymi, którzy walczyć będą o ich kontynuowanie. Dla sprecyzowania naszego stanowiska w zasadniczych punktach stwierdzamy, że idea Piotra de Coubertin stała się przeżytkiem i nie nadaje się do zastosowania w dobie dzisiejszej.

Idea zwoływania co cztery lata najlepszych zawodników amatorskich świata może być usprawiedliwiona tylko tym, że w okresie jej powstania sportem zajmowała się przeważnie młodzież należąca do „sfer wyższych", bogata, nie znająca pracy i trosk związanych z walką o chleb codzienny. Dziś, w szeregu państw socjalne podstawy uprawiania sportu rozszerzyły się niepomiernie. I to właśnie jest bardzo szczęśliwym objawem dla dzisiejszego sportu.

Trudno jednak wymagać od zawodników, aby w ramach ciasnych i nieżyciowych prawideł amatorstwa pozostali czystymi amatorami, skoro warunki treningu i pracy nad poprawą techniki są tak ciężkie? Z ciekawością zadajemy sobie pytanie, z czego np. nasi lekkoatleci, wszyscy zgłoszeni jako amatorzy bez przysłowiowego „grosza zarobku", w okresie treningu i pobytu w Londynie mogli wyżyć? Jest to wielką tajemnicą, zbliżoną do farsy...

...Więc organizować Igrzyska Olimpijskie zawodowców? A po co? Wystarczą przecież mistrzostwa świata we wszystkich dyscyplinach sportu. Istnieją przecież mistrzostwa świata w kolarstwie, w piłce nożnej, tenisie (puchar Davisa), wioślarstwie (Diamonds Sculls) itd. Niech więc lekkoatletyka, pływactwo, koszykówka — które w tej chwili mają już swoje europejskie i amerykańskie mistrzostwa — zorganizują mistrzostwa świata. Niech odbywają się one np. co drugi rok, a wówczas gigantyczne i nużące zloty olimpijskie staną się nam zupełnie niepotrzebne!"

Nie można częściowo odmówić racji dziennikarzowi francuskiemu. My jednak na dzisiejsze Igrzyska Olimpijskie chcemy patrzyć przede wszystkim jako obywatele państwa demokracji ludowej. Dlatego nigdy nie pogodzimy się z rasizmem amerykańskim, panującym na Igrzyskach. Rasizm ten zabraniał zawodnikom murzyńskim, startującym w barwach USA i zdobywającym większość medali i punktów— jadania przy jednym stole z białymi współreprezentantami i sypiania z nimi pod jednym dachem (!).

Czy to, że pojedynczy reprezentant większego lub mniejszego państwa, wyhodowany i nastawiony wyłącznie na rekord (będący-

w naszym pojęciu krańcową granicą możliwości ludzkich) — pobije ten rekord i zdobędzie złoty medal — dowodzi, że w danym państwie sport jest udziałem i dobrodziejstwem wszystkich? Czy dowodzi to masowości uprawiania sportu? Na pewno nie. Czy zwycięstwa Dillarda, La Beacha, Steela i innych czarnych reprezentantów USA dowodzą, że Murzyni mogą uprawiać sport w Stanach Zjednoczonych? Wiemy doskonale, że tak nie jest.

Radziecki dziennikarz A. Moskwin, który był w Londynie na Igrzyskach, między innymi, w ten sposób opisuje w tygodniku „Nowoje Wremia" swe wrażenia z Olimpiady: „Amerykański rasizm na XIV Olimpiadzie splamił czystość idei olimpijskiej".

Idea Piotra de Coubertin jest piękna. Ale skoro zmienia się ona w rekordomanię, a problem utrzymywania i hodowania stajni „asów" wysuwa się na plan pierwszy — takie Igrzyska w naszym pojęciu nie mogą mieć racji bytu.

Jeżeli więc XIV Olimpiada — co stwierdzić można z całą pewnością — swą atmosferą i duchem daleka była od prawdziwej idei olimpijskiej — jak wypadła pod względem sportowym? Czy bilans sportowy dwutygodniowych walk najlepszych zawodników świata wypadł dodatnio czy ujemnie?

Opierając się na jednostkach wymiarowych sportu wyczynowego, a więc na sekundzie, centymetrze i gramie, które odnoszą się do pewnych tylko dyscyplin sportu oraz oceniając ogólny poziom pozostałych sportów — musimy odpowiedzieć, że bilans sportowy XIV Igrzysk Olimpijskich był ujemny.

Zasadniczymi sportami Olimpiady londyńskiej, w których spodziewano się nowych rekordów i sensacji — były lekkoatletyka i pływanie. Przewidywano, że XIV Igrzyska będą nowym etapem w rozwoju tych sportów. Rzeczywistość okazała się jednak inna. Większość zawodników i faworytów nie uzyskała nawet swych przeciętnych wyników przedolimpijskich.

W porównaniu z Olimpiadą berlińską większość wyników była gorsza. Np. w 10-boju na Olimpiadzie w 1936 r. najlepszy wynik miał Amerykanin Morris — 7 900 pkt. W Londynie zwyciężył Mathias (USA), mający 7 139 pkt. Wszyscy pozostali zawodnicy nie uzyskali nawet 7 000 pkt.

Tymczasem 10-bojowcy Związku Radzieckiego — Heino Lipp i Wołkow mają dużo lepsze wyniki. Lipp uzyskał 7 780 pkt., a Wołkow około 7 300 pkt.

W biegu maratońskim zwyciężył Argentyńczyk Cabrora w czasie 2 : 34 : 51,6. Znowu dla przykładu można przytoczyć fakt, że w ZSRR tegoroczny zwycięzca maratonu Wanin miał czas lepszy — 2 : 31 : 55, a nawet drugi zawodnik Gordienko również był lepszy od zwycięzcy olimpijskiego (2 : 32 : 24).

Mistrzyni olimpijska w rzucie dyskiem — Francuska Ostermeyer (41,92 m), której wynik jest zresztą dużo słabszy od wyniku olimpijskiego z roku 1936, nawet nie mogłaby marzyć o walce z mło-

taczką radziecką, Niną Dumbadze. Ta ostatnia mniej więcej w okresie trwania Olimpiady londyńskiej rzuciła dyskiem 53,25 m.

Austriaczka Bauma, zdobywczyni złotego medalu w Londynie (45,57 m), również jest dużo słabsza od oszczepniczek radzieckich, które już dawno przekraczają 50 m.

Podobnie wygląda sytuacja w pchnięciu kulą. Medalistka Ostermeyer (13,75 m) jest daleko za wynikami Sewriukowej i Andrejewej (ZSRR), które przekraczają swobodnie 14,50 m.

Przykłady te dowodzą, że poziom niektórych konkurencji na Olimpiadzie był dość słaby i udział w Igrzyskach zawodników i zawodniczek Związku Radzieckiego podniósłby niepomiernie wartość sportową całej imprezy.

Z obserwacji XIV Igrzysk można by wysunąć jeszcze następujące wnioski:

1. Sport wyczynowy jest przede wszystkim silny w krajach, które nie odczuły na własnej skórze grozy II wojny światowej.

2. Wzrasta siła sportu krajów demokracji ludowej.

3. Sport w Anglii przeżywa okres upadku.

Co do najliczniejszej ekipy olimpijskiej w Londynie — USA, to większość swych medali zawdzięcza ona przede wszystkim Murzynom — no i „wyhodowanej" stajni zawodników.

Upadek sportu wyczynowego w Anglii jest zupełnie wyraźny. Anglia, która spodziewała się na Igrzyskach dużych sukcesów — w rezultacie musiała zadowolić się 3 złotymi medalami (2 w wioślarstwie i 1 w żeglarstwie), a więc mniej niż Dania i Turcja. Jest to charakterystyczne dla kraju posiadającego tak duże tradycje sportowe. Przyczyny upadku sportu brytyjskiego należy szukać przede wszystkim w jego tradycyjnej kastowości. Sport w Anglii dostępny jest tylko dla ludzi zamożnych i w kraju tym, podobnie jak zresztą w innych krajach Europy Zachodniej — zupełnie zaniedbano rozwój sportu masowego. Pielęgnuje się i hoduje rekordzistów będących w zasadzie zawodowcami. Anglia, a z nią szereg innych krajów Europy Zachodniej, nie umie i zresztą nie stara się, aby jasno postawić sprawę amatorstwa i zlikwidować zawodowość. Zupełnie inaczej przedstawia się sprawa w krajach o ustroju demokracji ludowej, gdzie sport budowany na zdrowym i masowym podłożu daje gwarancję stałego wrostu i coraz lepszego poziomu.

XIV Olimpiada pokazała nam więc z jednej strony upadek sportu krajów zachodnich — a z drugiej strony wzrost sportu krajów ludowo-demokratycznych, jak Czechosłowacja i Węgry.

O wynikach ekipy polskiej mówić nie będziemy. Są one wszystkim dobrze znane. Z występów tych można by wysnuć jeden tylko wniosek: zawodników na miarę światową mamy w lekkoatletyce obecnie tylko dwóch: Adamczyka i Łomowskiego. W boksie dobrym jest Antkiewicz.

Wszystkie inne dyscypliny sportu potrzebują świeżej, młodej krwi — i dobrej nowoczesnej szkoły.

## PODZIAŁ MEDALI OLIMPIJSKICH XIV IGRZYSK W LONDYNIE *

| Państwo | Medal złoty | Srebrny | Brązowy | Ogółem |
|---|---|---|---|---|
| 1. USA | 38 | 26 | 21 | 85 |
| 2. Szwecja | 17 | 11 | 17 | 45 |
| 3. Francja | 9 | 7 | 11 | 27 |
| 4. Węgry | 10 | 5 | 13 | 28 |
| 5. Włochy | 8 | 12 | 9 | 29 |
| 6. Finlandia | 6 | 7 | 5 | 18 |
| 7. Turcja | 6 | 3 | 2 | 11 |
| 8. Czechosłowacja | 6 | 2 | 3 | 11 |
| 9. Szwajcaria | 5 | 9 | 5 | 19 |
| 10. Dania | 5 | 7 | 8 | 20 |
| 11. Holandia | 5 | 2 | 9 | 16 |
| 12. Anglia | 3 | 13 | 5 | 21 |
| 13. Argentyna | 3 | 3 | 1 | 7 |
| 14. Australia | 2 | 6 | 5 | 13 |
| 15. Belgia | 2 | 2 | 3 | 7 |
| 16. Egipt | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 17. Meksyk | 2 | 1 | 2 | 5 |
| 18. Płd. Afryka | 2 | 1 | 1 | 4 |
| 19. Norwegia | 1 | 3 | 3 | 7 |
| 20. Jamajka | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 21. Austria | 1 | — | 3 | 4 |
| 22. Indie | 1 | — | — | 1 |
| 23. Jugosławia | — | 2 | — | 2 |
| 24. Kanada | — | 1 | 2 | 3 |
| 25. Urugwaj | — | 1 | 1 | 2 |
| 26. Trinidad | — | 1 | — | 1 |
| 27. Cejlon | — | 1 | — | 1 |
| 28. Portugalia | — | 1 | — | 1 |
| 29. Kuba | — | 1 | — | 1 |
| 30. Panama | — | — | 2 | 2 |
| 31. Korea | — | — | 2 | 2 |
| 32. Brazylia | — | — | 1 | 1 |
| 33. Iran | — | — | 1 | 1 |
| 34. Porto-Rico | — | — | 1 | 1 |
| 35. Polska | — | — | 1 | 1 |

### *Ogólna punktacja Igrzysk*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. **USA** | — 652,5 | pkt. | 7. **Anglia** | — 163 | pkt. |
| 2. **Szwecja** | — 351,5 | ,, | 8. **Dania** | — 143,5 | ,, |
| 3. **Francja** | — 288 | ,, | 9. **Szwajcaria** | — 130,5 | ,, |
| 4. **Węgry** | — 206 2/3 | ,, | 10. **Holandia** | — 121 3/4 | ,, |
| 5. **Włochy** | — 182 | ,, | 11. **Czechosłowacja** | — 96 1/3 | ,, |
| 6. **Finlandia** | — 167,5 | ,, | 12. **Turcja** | — 90 1/3 | ,, |

---

* Podział medali nie uwzględnia medali w Konkursie Sztuki

13. Australia — 88 3/4 pkt.
14. Argentyna — 69 1/2 „
15. Norwegia — 68 3/4 „
16. Belgia — 56 1/4 „
17. Austria — 46 „
18. Płd. Afryka — 42 „
19. Egipt — 40 1/4 „
20. Kanada — 38 3/5 „
21. Jamaika — 29 „
22. Meksyk — 27 1/2 „
23. Jugosławia — 17 „
24. Urugwaj — 15 3/4 pkt.
25. Korea — 15 3/4 „
26. Iran — 11 3/5 „
27. Indie — 11 „
28. Peru — 10 „
29. Polska. — 10 „
30. Brazylia — 9 „
31. Portugalia — 9 „
32. Panama — 8 „
33. Hiszpania — 7 1/2 „

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

# „MŁODZIEŻ POLSKA MASZERUJE SZLAKAMI ZWYCIĘSTW ARMII RADZIECKIEJ i POLSKIEJ"

*Dla uczczenia V rocznicy zwycięskiej bitwy pod Lenino, rocznicy tryumfu Odrodzonego Oręża Polskiego — na szlakach zwycięskich walk bratniej Armii Radzieckiej, Armii naszego wyzwolenia, na szlakach Odrodzonego Wojska Polskiego, stanie do współzawodnictwa w masowych marszach młodzież polska, dokumentując zdrowie, tężyznę fizyczną i braterstwo z narodami Związku Radzieckiego.*

*Marsze rozegrane na terenine całej Polski będą trzecią z kolei masową akcją wychowania fizycznego w dążeniu do biologicznego odrodzenia narodu, w trosce o sprawność, zdrowie i tężyznę fizyczną szerokich mas społeczeństwa.*

*Impreza marszowa pod hasłem:*

*„Młodzież Polska maszeruje szlakami zwycięstw bratnich Armii Radzieckiej i Polskiej" przeprowadzona będzie w dniu 17 października we wszystkich miastach i gminach ku uczczeniu rocznicy bitwy pod Lenino (12.X.1943).*

*Marsze przeprowadzą specjalne Komitety Marszowe w miastach, miasteczkach i gminach, w skład których wchodzą przedstawiciele wszystkich pionów, resortów, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej, przedstawiciele partii politycznych i władz miejscowych.*

*Marsze rozegrane będą na następujących dystansach:*

*— dla młodzieży męskiej od 14 do 16 lat na 5 000 m*
*— dla młodzieży męskiej od 16 do 21 lat na 10 000 m*
*— dla mężczyzn od 21 do 30 lat na 10 000 m*
*— dla mężczyzn powyżej lat 30 na 5 000 m*
*— dla młodzieży żeńskiej od 16 do 18 lat na 3 000 m*
*— dla kobiet do 30 lat na 5 000 m*
*— dla kobiet powyżej 30 lat na 3 000 m*

*Wszyscy uczestnicy(czki) którzy wykażą się odpowiednimi minimami uzyskanymi w marszu otrzymają z Głównego Urzędu Kult. Fiz. specjalny znaczek pamiątkowy.*

*Minima do uzyskania znaczka przedstawiają się następująco:*

*— dla młodzieży męskiej do lat 16 na 5 000 m — 40 minut*

*— dla młodzieży męskiej do lat 21 na 10 000 m — 1 godz. 25 m.*

*— dla mężczyzn od 21 do 30 lat na 10 000 m — 1 godz. 20 min.*

*— dla mężczyzn powyżej 30 lat na 5 000 m — 40 minut*

*— dla młodzieży żeńskiej dochodzącej do mety w zwartych zespołach do lat 18 na 3 000 m — 28 minut*

*— dla kobiet dochodzących do mety w zwartych zespołach do lat 30 na 5 000 m — 46 minut*

*— dla kobiet dochodzących do mety w zwartych zespołach powyżej 30 lat na 3 000 m — 30 minut.*

*Start marszów wyznaczony będzie w miejscach związanych z historią walk Armii Radzieckiej i Polskiej z najeźdźcą hitlerowskim.*

W każdej dziedzinie życia idziemy naprzód. Również i w dziedzinie kultury fizycznej staramy się nie pozostawać w tyle.

Przez rozwój i umasowienie sportu dążymy do podniesienia stanu zdrowotnego i sprawności fizycznej społeczeństwa.

Troska o rozwój fizyczny obywateli znalazła swój wyraz w organizowaniu masowych imprez sportowych.

Pierwszą masową imprezą sportową był Bieg Narodowy na przełaj, zorganizowany z okazji „Święta Pracy", który zgromadził na starcie ponad 300 000 kobiet i mężczyzn.

Odbywająca się obecnie masowa akcja nauki pływania na pewno przysporzy setki tysięcy nowych adeptów sportu.

Z kolei trzecią masową tegoroczną imprezą będą marsze.

Marsze te mają nauczyć szerokie masy społeczeństwa ekonomicznego chodu i zaszczepić chęć i zapał do przebywania na świeżym powietrzu i jak najczęstszego posługiwania się najprostszym środkiem lokomocji w postaci własnych nóg.

Same zawody marszowe mają uczyć walki, przezwyciężania samego siebie. Nieraz trzeba będzie wydać z siebie maksimum energii i siły woli, by pokonać przeciwnika, albo by zwalczyć własną słabość.

W marszu drużynowym zrezygnować trzeba będzie z sukcesu indywidualnego na rzecz drużyny, zespołu.

Marsz punktowany będzie bowiem przede wszystkim zespołowo. Walczyć będzie na trasie nie zawodnik X czy Y, ale *drużyna* dla honoru sportowego swej fabryki, gromady czy organizacji — reprezentowanych przez niewielkie bo 5 do 10 osobowe zespoły, jakże wielkie jednak sercem walki, do której ochotniczo stanęły na starcie. Marsze jesienne staną się zaczątkiem corocznych marszów, które rozgrywane będą w przyszłości w formie doskonalszej, w formie marszów orientacyjnych, o których napiszemy w następnym numerze.

Marsz sportowy z wielu względów jest godny zalecenia. Marsze wzmacniają cały organizm i pozwalają na utrzymanie kondycji fizycznej przez długie lata na wysokim poziomie.

Umożliwiają one wszystkim — przy jak najmniejszym wydatkowaniu energii, szybkie przebywanie znacznych przestrzeni i z tego też powodu posiadają wielką wartość z punktu widzenia przygotowania wojskowego.

Jeśli chodzi o wartości marszu dla sportu, podkreślić należy, że jest on najlepszym ćwiczeniem przygotowawczym do biegu. Wielkie wartości i zalety marszu znane są również bokserom, piłkarzom, wioślarzom, narciarzom i czołowym przedstawicielom wielu innych dziedzin sportu.

Najlepsi trenerzy, którzy poprowadzili w lekkoatletyce wielu zawodników do najwyższych — fantastycznych wprost rekordów — są wielkimi entuzjastami marszów i wprowadzają je do programu treningowego każdego lekkoatlety.

## *Rys historyczny*

Pierwsze zawody w marszu rozegrano pod koniec XVI stulecia w Anglii. W tych jak i w szeregu następnych zawodach spotykali się dwaj lub trzej piechurzy walcząc o zwycięstwo.

Stylu marszu nie normowały wtedy żadne przepisy. Posuwać się można było naprzód w dowolny sposób. Rzecz jasna, że wtedy często podbiegano i z pewnością piechur taki więcej biegł aniżeli maszerował. Ten sposób marszu określano mianem kroku dowolnego.

Jakie osiągano wtedy wyniki?

Kroniki XVIII wieku notują, że np. Anglik Foster Povell przebył w 1773 roku trasę Londyn — York i z powrotem wynoszącą 647 km w 5 dni i 18 godzin. Podkreślić należy, że ten sam zawodnik w 1791 roku jako 57-letni mężczyzna przebył ten dystans w tym samym czasie, a w 2 lata później poprawił własny rekord na 5 dni, 15 godzin i 15 minut.

Povell był wówczas jednym z najpopularniejszych sportowców Anglii.

*W 1862 roku wprowadzono przepisy normujące marsz.*

Były to przepisy podobne do dzisiejszych, wprowadzone w życie przez Anglika Charles Westhalla. Nie przyjęły się one jednak od razu wszędzie. Upłynęło jeszcze sporo czasu, zanim przepisy stosowano powszechnie, co nastąpiło dopiero pod koniec ubiegłego stulecia.

*W Ameryce — 6-cio dniówki.*

W Ameryce wielkim rozgłosem w XIX stuleciu cieszyły się 6-cio dniówki, przeprowadzane w halach sportowych. Do 6-cio dniówek takich stawano dwójkami.

Podczas gdy jeden zawodnik maszerował, drugi odpoczywał. Zwyciężała dwójka, która po 6-ciu dniach przebyła większą ilość okrążeń hali.

W Związku Radzieckim marsze cieszą się wielką popularnością i uprawiane są masowo.

Marsze na 10 km są w programie Odznaki Sportowej (GTO), a chód sportowy — zawodniczy, rozgrywany jest w mistrzostwach okręgowych i o mistrzostwo Związku Radzieckiego.

Mistrzowie radzieccy przedstawiają najwyższą klasę szczególnie na 10 km, na którym to dystansie kilku zawodników uzyskuje czas około 46 minut.

Minima do zdobycia odznaki sportowej w Związku Radzieckim (ćwiczenia jednej grupy) przedstawiają się następująco:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 km dla juniorów | — wiek | 14—16 lat | — 2 | godz. 20 min. |
| Mężczyźni 25 km | „ | 17—30 „ | — 5 | „ |
| „ „ „ | „ | 31—40 „ | — 5 | „ |
| | powyżej | 41 „ | — 5,15 | „ |
| Kobiety 15 km | wiek | 17—25 „ | — 3,30 | „ |
| „ „ „ | „ | 26—32 „ | — 3,30 | „ |
| | powyżej | 33 „ | — 3,45 | „ |

W Polsce począwszy od 1924 roku organizowano rok rocznie marsz patrolowy na dystansie Kraków — Kielce (122 km) w 3 etapach. Marsze te jednak nie cieszyły się popularnością i nigdy nie zgromadziły większej ilości uczestników na starcie.

### *Styl marszu*

Technika zwykłego kroku marszowego nie jest skomplikowana. Ruchy są proste, naturalne. A jednak — tak mało ludzi potrafi dobrze chodzić. W życiu codziennym setki tysięcy ludzi — przy zwykłym chodzie popełnia wiele zasadniczych błędów. Do najczęściej spotykanych należy nieumiejętność prostego, swobodnego trzymania głowy i tułowia, bez przyruchów w postaci huśtania się w przód i w tył względnie na boki lub wreszie w zbyt wysokim unoszeniu korpusu wzwyż i opuszczania go w dół (przyruchy w kierunku pionowym i faliste ruchy środka ciężkości).

Przy marszu zwykłym krokiem, tułów i głowę trzymać należy prosto, z klatką piersiową nieznacznie wysuniętą do przodu.

Barki zluźnione i opuszczone w dół. Ramiona, zwieszone swobodnie przy mięśniach całkowicie rozluźnionych, wykonują swobodne i szerokie ruchy — w rytmie pracy nóg — dla uniknięcia zbytecznego „kołysania“ i skręcania się tułowia.

Przy wysunięciu lewej nogi w przód następuje w zgodnym rytmie z pracą nogi wymach prawego ramienia w przód i na odwrót.

Ramię — przy wymachu w przód — zgięte w łokciu pod kątem rozwartym.

Dłonie lekko zaciśnięte w pięść. Dobra praca ramion ma duże znaczenie dla szybkości marszu.

Stopa nogi wykrocznej miękko dotyka ziemi piętą i w tym momencie zgina się noga nieznacznie w kolanie. Stopy należy ustawiać równolegle do siebie. Palce nie powinny nigdy wskazywać na zew-

nątrz. Początkowo — na treningach starać się skierowywać palce stóp nawet nieznacznie do środka.

Skierowanie palców stóp na zewnątrz jest b. nieekonomiczne i powoduje przy każdym kroku stratę kilku centymetrów.

Przypuśćmy, że przy jednym kroku straci się tylko dwa centymetry, to przy mniej więcej tysiącu dwustu kroków na kilometr strata wynosi około 2 400 cm, czyli 24 m.

Jest to strata b. znaczna, gdyż równająca się przy 5 km drogi około 100 metrom.

### *Długość kroku*

Długość kroku przy zwykłym stylu marszowym wynosi około 80 do 100 cm i uzależniona jest od wzrostu zawodnika (długość nóg) i techniki marszu. Krok powinien być swobodny, elastyczny. Nie wolno chodzić kurczowo, z napiętymi mięśniami. Nie wydłużać nadmiernie kroku. Długi krok męczy i psuje styl.

Ruchy winny być miękkie, ekonomiczne, ciągłe i płynne.

Kiepski marsz można porównać do obrotu kół wozu nie mających obręczy, a obracających się ze szprychy na szprychę.

### *Oddychanie w czasie marszu*

Oddychać należy „pełną piersią", wciągając powietrze nie tylko nosem, ale — w czystym powietrzu — i ustami.

Wydech następuje ustami, starając się powietrze „wypychać" z płuc.

Wskazane jest zachowanie pewnego rytmu wdechu i wydechu np. co trzy kroki wdech, co trzy wydech.

Szczególną uwagę zwracać na energiczne wypychanie z płuc zużytego powietrza. Wciąganie powietrza następuje zupełnie automatycznie. Nie wolno w żadnym wypadku zatykać ust chusteczką w czasie marszu, z czym niestety — przy biegu zwłaszcza, spotkać się można tu i ówdzie. Przy silnym wietrze i kurzu nie należy oddychać ustami, a tylko nosem.

### *Kłucie w boku*

Przy kłuciu w boku należy zwolnić marsz lub na chwilę przystanąć. Wykonać kilka bardzo głębokich oddechów wraz ze skłonami w dół, naciskając na miejsce, w którym odczuwa się ból. Po ustąpieniu dolegliwości marsz kontynuować.

### *Zaprawa marszowa*

Sport marszowy — jak każdy sport — wymaga solidnego przygotowania. Nie wolno i nie można — tak sobie — na kilka dni przed zawodami postanowić: „pójdę" — czy „pójdziemy na marsz", którego przed tym nie ćwiczyło się.

Do startu w zawodach może upoważnić tylko odpowiednie przygotowanie. Błąd wielki — przestępstwo — popełniają ci kierownicy, którzy zechcą w ostatniej chwili zmontować drużyny marszowe.

Nie wystarczy dobrać kilku zdrowych, wysokich, mocnych ludzi i posłać ich na marsz. Trzeba ich przede wszystkim nauczyć „chodzić" i dać im odpowiednie przygotowanie — trening. W czasie zaprawy okaże się, że niejednokrotnie słabszy fizycznie, niski, niepozorny człowiek — dużo łatwiej posuwa się naprzód od tego wysokiego, silnego.

Obowiązkiem każdego kierownika jakiejkolwiek jednostki organizacyjnej w Polsce jest, co najmniej na 6 tygodni przed wyznaczonym terminem zawodów, zorganizować odpowiednie treningi marszowe.

Nawet — jeśli nie wszyscy mieliby stanąć do zawodów — choć powinien w nich wziąć udział każdy zdrowy człowiek — to wszyscy z treningów prowadzonych w niemęczącym tempie wyniosą tę korzyść, że poprawią swój styl, swój sposób chodzenia, który bardzo często pozostawia dużo do życzenia.

### *Schemat treningowy do marszu na 10 km*

Trenować dwa razy w tygodniu, np. w środę i niedzielę.

*I trening:*

1. Marsz techniczny na dystansie około 3 km w tempie 10 minut na km. Zwracać uwagę na poprawność i lekkość marszu.
2. Szybki marsz na 400 metrów w czasie około 3 minut.
3. Ćwiczenia rozluźniające.
   Między jednym marszem a drugim przerwa około 10 minut.

*II trening:*

1. Marsz techniczny na 5 km w czasie około 50 minut.
   W czasie marszu dwa lekkie zrywy po 200 metrów, po których należy zwolnić tempo do uregulowania oddechu.
2. Ćwiczenia rozluźniające, które wykonywać należy po każdorazowym zakończeniu treningu.

*III trening:*

1. Marsz techniczny — w równym tempie — na 5 km w czasie około 45 minut.
2. Krótkie, swobodne marsze w kole, celem poprawienia i usunięcia błędów stylowych.

*IV trening:*

1. Dwa razy po 2 000 metrów w czasie około 17 minut z przerwą 10-minutową.

2. Marsz w kole — o promieniu około 15 metrów — przez 5 minut na styl. Posiadający najlepszą technikę wywołani zostają na bok, i po skończonym ćwiczeniu demonstrują — maszerując w kole — swój styl, objaśniany przez instruktora.

*V trening:*

1. Marsz na 7 km — w równym tempie — w czasie 63 minut. Na zakończenie — po 10-minutowym odpoczynku.
2. 400 metrów szybko — w zespole.

*VI trening:*

1. Dwa razy po 3 000 metrów w czasie około 25 minut z przerwą 10-minutową między marszami.
2. 200 metrów maszerować bardzo szybko, nie w zespole, lecz pojedynczo. Zespół obserwuje marsz każdej jednostki.

*VII trening:*

1. 8 km w czasie około 68 minut w równym tempie.
2. Marsz na 200 metrów na „cały gaz“ dwójkami.

*VIII trening:*

1. Dwa razy po 2 000 metrów. Pierwsze dwa tysiące metrów w czasie około 16 minut, drugie — po przerwie 10-minutowej 17 min.
2. Sztafety między zespołami ćwiczącymi, np. 5 × 400 metrów na pełną szybkość.

*IX trening:*

1. Marsz na 5 km w czasie około 40 minut.
2. Szybki marsz — w ustawieniu drużyny jak na zawody — na 1 000 metrów w czasie 7.30 minut.

*X trening:*

1. Marsz w zespole — jak na zawodach — na 10 km na ¾ siły i szybkości (nie wydawać z siebie dużo energii, iść jak najlżej, lecz równym, swobodnym krokiem) w czasie około 1.25 do 1.40 godz. w zależności od formy zespołu.
2. 200 metrów — po przerwie 10-minutowej — „na gaz“.

*XI trening:*

1. Dwa razy po 3 000 metrów w 24 minuty z przerwą 10-minutową. Maszerować w równym tempie starając się wyczuwać równość tempa.
2. Sztafeta 5 × 400 metrów między drużynami.

*XII trening:*

1. 5 km w 40 minut w równym tempie (po 8 minut kilometr).
2. 1 km w 7 minut — w zestawieniu drużyny jak na zawodach, celem stwierdzenia czy słabsi wytrzymują tempo.

———o———

Ćwiczyć należy w miarę możności nie indywidualnie, lecz w zespołach.

Zespoły ćwiczące winny maszerować dwójkami. Kończyć trening marszowy należy możliwie w takim miejscu, ażeby ćwiczący nie potrzebowali przebywać dalekiej drogi do domu.

Ćwiczyć należy bez względu na pogodę. Deszcz nie powinien odstraszać od treningu, gdyż w czasie zawodów może być również niepogoda, a wtedy ci, którzy ćwiczyli tylko przy pięknej pogodzie — przeważnie zawodzą.

Trasę do ćwiczeń należy w miarę możności wymierzyć, ażeby zamiast przewidzianych np. na treningu 3 km nie maszerować 5 lub więcej, co przy ocenianiu odległości „na oko" łatwo się może zdarzyć.

Treningi prowadzić na drogach mało uczęszczanych — zdala od kurzu.

ANTONI T. MILLER

# GIMNASTYCY RADZIECCY W WARSZAWIE

Na początku lipca sportowa Warszawa przeżyła nielada sensację: 500-osobowa ekipa gimnastyczna Związku Radzieckiego po wielkich sukcesach, święconych na XI Międzynarodowym Zlocie Sokołów w Pradze, zawitała do Stolicy i wystąpiła we wspaniałym pokazie gimnastyki zespołowej, przyrządowej, rytmo-plastyki i akrobatyki.

Widowisko, które podziwialiśmy na Stadionie WP było jedyne w swoim rodzaju i stanowiło niby miniaturę słynnych już na cały świat dorocznych moskiewskich parad sportu i kultury fizycznej. Parady moskiewskie znane są polskiej publiczności z ekranu, nic też dziwnego, że wiadomość o występie gimnastyków radzieckich zelektryzowała Warszawę i na Stadionie WP już na długo przed rozpoczęciem pokazu, zgromadziły się nieprzeliczone tłumy widzów, w tym liczne wycieczki, przybyłe specjalnie na pokaz spoza Warszawy.

W loży honorowej zasiedli przedstawiciele Rządu z premierem Cyrankiewiczem oraz członkowie korpusu dyplomatycznego z ambasadorem Lebiediewem na czele. Punktualnie o godz. 17 dźwięki „Mazurka" Dąbrowskiego obwieściły przybycie Prezydenta Rzeczypospolitej, Bolesława Bieruta.

W chwilę potem, po odegraniu hymnu radzieckiego, na Stadion wkracza w takt muzyki grupa 16 kobiet i 16 mężczyzn, radzieckich instruktorów gimnastyki, pośród nich wielu zasłużonych mistrzów sportu ZSRR. Cała pierwsza część pokazu, trwająca blisko godzinę — to indywidualne popisy tej grupy. Ćwiczenia z zakresu rytmoplastyki i tańca akrobatycznego wykonane były z fantastyczną precyzją i od razu zdobyły trybuny, które raz po raz wybuchały grzmotami oklasków. Następują ćwiczenia indywidualne na poręczach, koniu z łękami i drążku—i znowu Stadion drży w posadach od braw. Trudno tu dać opis tego, co oglądaliśmy. Zarówno technika wykonania ćwiczeń jak i sam ich układ i pomysłowość kompozycji przewyższają wszystko, co kiedykolwiek oglądaliśmy w Polsce. Wrażenie potęguje się jeszcze przez świetnie dobrany akompaniament muzyczny, co w efekcie daje jakby dziecinną łatwość w wykonaniu najtrudniejszych ćwiczeń i ewolucji akrobatycznych, wymagających w gruncie rzeczy niesłychanego wysiłku mięśniowego i zręczności.




*Żywa piramida*

Jeden z siedzących obok mnie kolegów dziennikarzy wykrzykuje w pewnym momencie: „Przecież oni drwią sobie formalnie.... z przyciągania ziemskiego!“

Długo nie milknące brawa żegnają opuszczających Stadion sprężystym krokiem wykonawców ćwiczeń indywidualnych, wśród których najlepszymi byli mistrzowie sportu ZSRR — Halina Urbanowicz, Grochowskaja, Motorina, Cwietwowa, Sazanowa, Bielajewa, Orieszkina, a z mężczyzn—Tiumoszek, Bielakow, Dżordżadze, Kasjanik, Ławruszczenko, Szanginjan, Płotkin, Dmitriew i inni.

Jeszcze nie zniknęli, jeszcze stadion nie ochłonął z wrażenia, a już drugim wejściem wkracza kolumna złożona z 220 młodych kobiet i 260 mężczyzn.

Idą w takt marsza, czwórkami, zręcznym, sprężystym krokiem. Na czele cztery młode dziewczęta w seledynowych kostiumach, dalej czterech mężczyzn w białych, długich spodniach gimnastycznych z obnażonymi, opalonymi na brąz torsami. Dalej znowu cztery kobiety, czterech mężczyzn itd. Długi wąż gimnastyków zamyka 16 dziewcząt i mężczyzn w barwnych strojach regionalnych — to przedstawiciele 16 republik radzieckich w swych strojach narodowych.

Rozbrzmiewa znowu hymn radziecki i w głębokiej ciszy wznosi się na maszt flaga z sierpem i młotem. Rozpoczyna się właściwy pokaz zespołowy, który jest wiernym powtórzeniem praskiego występu gimnastyków radzieckich.

Barwne, wspaniałe obrazy zmieniają się jak w kalejdoskopie. Najpierw Stadion okrążają w pełnym pędzie motocykliści, trzymający sztandary: na czele olbrzymi, czerwony z portretem Lenina i Stalina, dalej sztandary 16 republik związkowych, trzymane w dłoniach przez przedstawicieli rupublik w barwnych strojach narodowych, wreszcie cztery sztandary największych zrzeszeń sportowych ZSRR — „Dynamo“, „Spartak“, „Torpedo“ i „Trudowyje Rezerwy“. Defilada pocztów sztandarowych okala boisko wśród niemilknących braw. Równocześnie na zielonej murawie boiska pojawiają się przyrządy gimnastyczne o zupełnie nowej dla nas konstrukcji. Jest to połączenie konia z łękami, poręczy i drążka gimnastycznego w jednym przyrządzie, wykonanym całkowicie z metalu.

W takt melodyjnego walca ćwiczy na koniach 48 gimnastyków w zgodnym rytmie. Wyróżniają się, ćwiczący we dwóch na jednym koniu, mistrzowie ZSRR Ławruszczenko i Szanginjan. Znowu wybuchają głośne brawa.

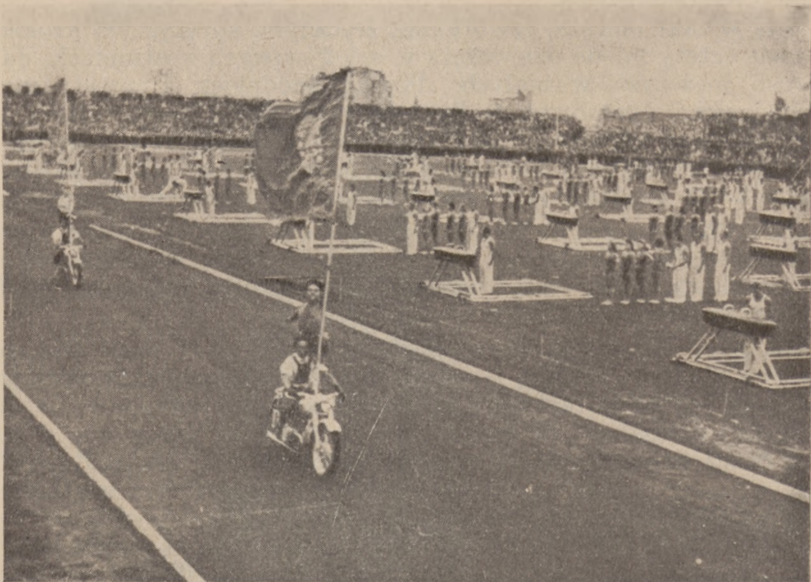
Przy pomocy specjalnej konstrukcji znikają w jednej sekundzie konie, a pojawiają się poręcze i na nich emocjonujące ćwiczenia demonstruje 48 kobiet, po tym 48 mężczyzn. Pośrodku boiska na wysokim na 7 m drążku wykonuje wspaniałe ewolucje Grochowskaja, Surykowa i Urbanowicz.

Następuje nowa zmiana. Na poręczach o różnej wysokości podziwiamy 96 dziewcząt w efektownych ćwiczeniach. Za chwilę znikają poręcze, pokazują się drążki i na nich 96 mężczyzn wykonuje parami „olbrzyma“, co daje wspaniały efekt, jakby obracających się

skrzydeł 48 wiatraków. Przy powszechnym entuzjazmie popisują się na wysokim drążku mistrzowie Bormotkin i Assorow.

Na bieżnię wyjeżdżają znowu motocykle, a na nich, na specjalnie skonstruowanych przyrządach gimnastycy wykonują w pędzie najbardziej skomplikowane ćwiczenia — od stania kierowcy na siodełku — aż do wielopiętrowej, kilkunastoosobowej, efektownej piramidy.

Tymczasem na boisku pokazuje się kolumna 196 mężczyzn, a potem 196 kobiet w doskonale wykonanych i efektownych ćwiczeniach wolnych. Najbardziej podobały się wyjątkowo malownicze i efektow-



*Defilada pocztów sztandarowych*

ne ćwiczenia kobiet z maczugami, z których raptem niby maki wykwitają barwne, czerwone chorągiewki i wirują na tle zielonej murawy.

Znowu na bieżnię wypadają z warkotem małe motocykle, na których kierowcy wykonują karkołomne skoki ze specjalnych odskoczni.

Następuje kulminacyjny i najbardziej malowniczy punkt pokazu. Z boiska znikły wszystkie przyrządy a na środku pojawiła się wspaniała, barwna „waza z kwiatami". Wazę tę stworzyło ze swych ciał kilkaset gimnastyczek i gimnastyków. Czerwone chorągiewki, seledynowe kostiumy dziewcząt, białe spodnie i brunatne torsy mężczyzn tworzą wspaniałą harmonię barw.

Kwiaty w tym olbrzymim wazonie falują w takt muzyki...

Efekt jest niebywały. Waza zmienia kształt. Powstaje wysoka, czteropiętrowa piramida, na jej szczycie ukazuje się złota kula, symbolizująca glob ziemski, a na nim młoda dziewczyna radziecka, dumnie wznosząca w górę ogromny czerwony sztandar z portretem generalissimusa Stalina.

Przy dźwiękach „Marsza Młodzieży Demokratycznej" żywa piramida opuszcza boisko.

Entuzjazmowi publiczności, głośnym brawom nie ma końca. Stadion ucisza się wreszcie, do mikrofonu podchodzi dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej inż. T. Kuchar, aby podziękować gościom za ich przybycie i piękny pokaz.

Dyrektor Kuchar kończy słowami: „Niech dalsza, jak najściślejsza współpraca sportowców naszych krajów przyczyni się do jak najpomyślniejszego rozwoju kultury fizycznej. Proszę gimnastyków radzieckich, by zawieźli serdeczne pozdrowienia od sportowców polskich dla sportowców Związku Radzieckiego. Niechaj rozwija się nasza współpraca! Niech żyją sportowcy radzieccy!" Gimnastycy radzieccy odpowiadają na pożegnanie dyr. Kuchara grzmotem oklasków. Cały Stadion huczy długo od okrzyków i braw 30 tysięcy ludzi.

W chwilę potem cała kolumna w takt polskiego marsza partyzanckiego, czwórkami, w tym samym porządku, co na wstępie, sprężystym krokiem i z uśmiechem na ustach znika ze stadionu.

Powoli opuszczamy trybuny. W głowie szumią mi jeszcze dźwięki muzyki, a przed oczami mam wciąż jakże malowniczy obraz pokazu, który na długo pozostanie w pamięci.

* * *

Jeśli chodzi o analizę i ocenę pokazu gimnastyków radzieckich od strony fachowej, to stwierdzić trzeba, że wspaniałe efekty widowiskowe osiągane są na ogół dość prostymi środkami. Zasadniczo z wyjątkiem ćwiczeń indywidualnych, w których wykonawcy wykazali rzadko spotykane usprawnienie osobiste w ćwiczeniach o charakterze akrobatycznym, pozostałe ćwiczenia zespołowe, zarówno przyrządowe jak i wolne składały się w gruncie rzeczy z elementów zupełnie prostych i łatwych. Cały efekt widowiskowy tych ćwiczeń wydobywany jest przez niebywałą pomysłowość kompozycji poszczególnych ćwiczeń, przejść od jednego ćwiczenia do drugiego oraz przez idealne wręcz zgranie całego kilkusetosobowego zespołu. Bardzo ważnym czynnikiem jest też w pokazach radzieckich doskonale dobrany akompaniament muzyczny, który przyczynia się w znacznej mierze do wspaniałego efektu całości.

Niewątpliwie pokaz radziecki będzie dla nas cenną nauką i przykładem, jak należy organizować i układać tego rodzaju masowe pokazy.

ZYGMUNT NAWROCKI

# PO XI ZLOCIE SOKOŁA W PRADZE

„XI Zlot ma być potężną manifestacją naszego zwycięskiego ludu walczącego zgodnie i ofiarnie o szczęście swej Ojczyzny, jak również manifestacyjnym postanowieniem, by nigdy już nie dopuścić do powtórzenia się niemieckiego naporu na wschód“ (z przemówienia prez. Gottwalda).

Zloty Sokołów zapoczątkowane w 1882 roku a organizowane w 6-letnich okresach są nie tylko przeglądem wyników pracy Sokolstwa Czechosłowackiego w dziedzinie wychowania fizycznego, przybierają bowiem charakter wielkich uroczystości narodowych, w których całe społeczeństwo w jedności i braterstwie deklaruje gotowość trwania przy najbardziej aktualnych hasłach narodowych i ogólnoludzkich.

XI Zlot Sokoła w Pradze, pierwszy Zlot po II Wojnie Światowej, był nawiązaniem do hasła Zlotu w 1938 roku — „Budować i bronić“. Hasło to, wypowiadane uroczyście przez Sokołów podczas ćwiczeń gimnastycznych, było przez nich wcielone w czyn. Pierwszy Zlot powojenny rozpoczął się ćwiczeniami, podczas których 20 000 ćwiczących oddało hołd tym, którzy zginęli wierni swej deklaracji poprzedniego Zlotu.

„Vam padli, cest!
Vam padli bez hrobu!
Vam nase srdce hrobem jest!“

Nic nie straciło na aktualności hasło X Zlotu: „Będziemy budować i bronić“. Dziś Ludowa Czechosłowacja, w oparciu o wielką rodzinę narodów szczerze demokratycznych manifestuje szlachetne pokojowe dążenia ludu pracującego całego świata.

W takim nastawieniu i takiej atmosferze rozpoczęły się uroczystości związane ze Zlotem, zapoczątkowane 28 października 1947 roku, zapaleniem znicza w Tyrsovym Domu. Znicz został przeniesiony na stadion zlotowy, do wszystkich dzielnic Pragi i całej Czechosłowacji. Był on znakiem rozpoczęcia przygotowań do XI Zlotu.

Rok zlotowy rozpoczęto w lutym 1948 r. wielkimi zawodami narciarskimi i sportów zimowych, w Rokotnicy dla młodzieży a w Wysokich Tatrach dla starszych.

Nadeszła wiosna. We wszystkich okręgach, w każdym mieście, miasteczku i wsi wrzała gorączkowa praca ostatnich przygotowań do Zlotu, przygotowań, w których brały udział dzieci, młodzież i dorośli obojga płci.

Pierwsze dni zlotowe rozpoczęły dzieci (Slet-Sokolskeho Zactva) masowymi pokazami i zawodami. Ćwiczenia odbyły się w fatalnych warunkach atmosferycznych, na całkowicie rozmokłym boisku w kałużach wody, ale przy zapełnionych trybunach (250 000 widzów). Najmłodsze dzieci—chłopcy i dziewczęta, wystąpiły z przemiłymi ćwiczeniami ruchowymi pod mianem „Nasze zabawy". Dzieci starsze dały pokaz 9 gier oraz kompozycję ruchową pt. „Sokolskie dzieci" wraz z zespołowymi ćwiczeniami gimnastycznymi.

W trzy dni po zakończeniu Zlotu Zactva, zjechała do Pragi młodzież starsza (dorost), która w ciągu 6 dni zadokumentowała swymi wystąpieniami w masowych ćwiczeniach gimnastycznych, pokazach, zawodach, tańcach i zabawach siłę, zdrowie i energię młodego pokolenia. Wielkie zainteresowanie wzbudziły pokazy „Taborników - junaków, którzy zademonstrowali swoje przygotowanie do obozownictwa oraz pokazali ćwiczenia i pracę, jakie przeprowadzają na obozach.

W defiladzie przez Pragę wzięło udział mimo niepogody 80 000 młodzieży.

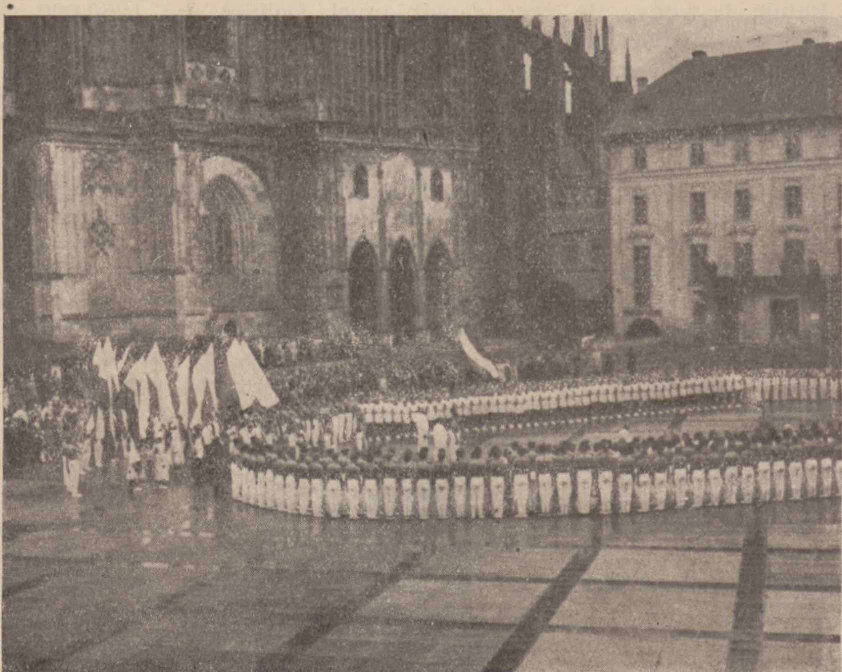
Właściwy Zlot odbył się w dniach od 20 czerwca do 8 lipca, o niebywale urozmaiconym programie, obejmującym masowe ćwiczenia gimnastyczne kobiet i mężczyzn w grupach od 18 do 32 tys. ćwiczących, zawody sportowe wszystkich gałęzi sportu o mistrzostwo Sokoła, pokazy tańców ludowych (dożynki), pokazy cyklistów, jeźdźców oraz wojska w ćwiczeniach obrazujących przygotowanie i gotowość do obrony Kraju.

Jak wielkim zainteresowaniem cieszyły się te pokazy świadczy fakt, że na miesiąc przed terminem wszystkie bilety na Stadion zostały rozprzedane (Stadion mieści 250 000 ludzi). Ci, którzy nie mogli oglądać ćwiczeń na właściwych pokazach, przychodzili na próby, odbywające się w godzinach rannych, zapełniając Stadion w takiej ilości jak w godzinach popołudniowych.

Dużą atrakcją dla publiczności był udział zespołów zagranicznych: Związku Radzieckiego, Bułgarii, Jugosławii, Finlandii, Triestu, Łużyc Serbskich i zespołu polskiego.

Historia udziału Polski w Zlotach Sokolstwa Czechosłowackiego rozpoczyna się od II Zlotu w 1891 roku, kiedy Polacy byli najliczniejszym zespołem z grup gości zagranicznych. Poczynając od VIII Zlotu w 1926 roku wysyłaliśmy swoją reprezentację na wszystkie Zloty, przeważnie jednak ograniczając się do małej grupy gimnastyków. Na XI Zlocie byliśmy na drugim miejscu, co do liczebności, wśród zespołów zagranicznych, przyjeżdżając z ekipą 800-osobową.

Organizacją i przygotowaniem zespołu kierował Główny Urząd Kultury Fizycznej przy współdziałaniu z Polskim Związkiem Gimnastycznym i Związkową Radą Kultury Fizycznej i Sportu, Komisji Centralnej Związków Zawodowych. Główny Urząd Kultury Fizycznej, realizując program powszechności wychowania fizycznego jako jeden z elementów jego realizacji, wysunął konieczność rozpoczęcia akcji masowych ćwiczeń gimnastycznych. Udział nasz w Zlocie miał być zapoczątkowaniem pracy nad przygotowaniem odpowiednich kadr ludzi, którzy by ten postulat realizowali.



*Na dziedzińcu zamku królewskiego przed przyjęciem naszej reprezentacji przez Prez. Gottwalda*

Pod tym kątem widzenia został dobrany zespół gimnastyczny, w skład którego weszli członkowie zespołów ćwiczebnych Związku Gimnastycznego, Związków Zawodowych oraz studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Studiów WF przy uniwersytetach w Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu.

Układ ćwiczeń naszego pokazu w Pradze był układem, który został opracowany na pierwsze Ogólnopolskie Igrzyska Sportowe Związków Zawodowych, które odbyły się w Warszawie, w sierpniu br. Masowy ten pokaz gimnastyczny Związków Zawodowych był zapoczątkowaniem akcji powszechnego uprawiania ćwiczeń gimnastycznych.

Przygotowania do pokazu w Pradze trwały 3 miesiące, w ciągu których poszczególne zespoły w swoich środowiskach przerabiały układ. Przed wyjazdem kandydaci, wyselekcjonowani przez specjalnych inspektorów, wizytujących ich zaawansowanie, zostali skoszarowani w Centralnym Ośrodku Głównego Urzędu Kultury Fizycznej w Złocieńcu, gdzie na 2-tygodniowym obozie nadano ostateczny szlif ćwiczeniom.

Mimo serdecznego, braterskiego przyjęcia, jakie zgotowano zespołowi polskiemu od chwili jego wjazdu w granice Czechosłowacji, mimo braterskiej atmosfery panującej w Pradze — zespół miał wiel-



*Zbiorowe ćwiczenia zespołu męskiego*

ką tremę przed występem. W dniu naszego pokazu odbyła się defilada i przemarsz przez ulice Pragi. Zespół podczas deszczu przemaszerował trasą 4-kilometrową, po przyjściu na Stadion odbył próbę, a w godzinę potem już był gotowy do wymarszu na boisko, które ulewa zmieniła w jedną wielką kałużę błota. Z chwilą, gdy wciągnięto flagę polską na maszt a zespół rozpoczął ćwiczenia, deszcz znowu zaczął padać. Tylko dzięki niebywałemu opanowaniu nerwowemu i silnej woli wszystkich ćwiczących, można zawdzięczać to, że pokaz był udany. Najlepszym tego potwierdzeniem są recenzje prasy.

„Svobodne Slovo“ z dnia 8 lipca pisze: „Całe wystąpienie Polaków wzięło wszystkich za serce swymi estetycznymi ćwiczeniami

i wyglądem. Nie przeszkodziła im ulewa ani rozmokłe boisko, i choć umazani w błocie—ćwiczyli z zapałem. Kiedy po grupie męskiej rozpoczęły ćwiczenia kobiety — przywitał je entuzjazm publiczności zgromadzonej w liczbie 250 000".

„Prace" z dnia 8 lipca: „Ćwiczenia zarówno mężczyzn jak i kobiet były bardzo ładne, urozmaicone i wykonane bez zarzutu. Piękne wystąpienie Polaków w tak ciężkich warunkach wywołało entuzjazm. Polscy goście na Zlocie zwyciężyli".

„Lidove Noviny" — „Polacy wykonali z precyzją swe ćwiczenia, ich wspaniała postawa wywołała burzę oklasków".

Sokoli, w rozmowach z nami, przyznawali się po naszym pokazie, że nie spodziewali się takiego poziomu wykonania ćwiczeń. Kiedy na drugi dzień cały nasz zespół maszerował ulicami Pragi na zamek królewski, gdzie przyjęci byliśmy przez Prezydenta Gottwalda, wiwaty Prażan towarzyszyły nam wzdłuż całej trasy.

Byliśmy jedynym zespołem, który został przyjęty przez Głowę Państwa Bratnich Narodów Czechosłowacji. Zebrani na dziedzińcu zamkowym mieliśmy możność podziękować Najwyższemu Dostojnikowi za serdeczne przyjęcie w Czechosłowacji, a z ust Jego usłyszeć słowa pochwały i pozdrowienia dla całej młodzieży polskiej.

Wracaliśmy z głębokim przeświadczeniem, że maszerujemy jedną wspólną drogą, drogą braterstwa i wzajemnego zrozumienia, drogą wytyczoną przez Państwa Ludowej Demokracji. „Do zobaczenia na XII Zlocie" — oto słowa pożegnania zarówno gospodarzy z nami jak i nas z gospodarzami. Wyjazd zespołu polskiego na XI Zlot w Pradze, był niewątpliwie pod każdym względem jednym z najbardziej udanych wyjazdów reprezentacyjnych zespołów polskich zagranicę. Śmiemy twierdzić, że udział nasz w Zlocie będzie również momentem zwrotnym przy organizowaniu u nas masowych ćwiczeń gimnastycznych. Z Pragi wróciło 800 entuzjastów ćwiczeń gimnastycznych, 800 przyszłych instruktorów i organizatorów.

Wzbudzą oni entuzjazm do ćwiczeń u setek tysięcy naszej młodzieży, z których wybrańcy znowu pojadą na XII Zlot w Pradze.

Mgr OSKAR ZAWROCKI

# OGÓLNOPOLSKI OBÓZ MŁODZIEŻY SZKOLNEJ „SP" WE WROCŁAWIU

Prawie 4 000 młodzieży ze szkół średnich ogólnokształcących, pedagogicznych i zawodowych w wieku od 16 do 18 lat zebrało się z całej Polski we Wrocławiu w czasie od 7 do 28 lipca br. Wszystkie kuratoria okręgów szkolnych przysłały swą młodzież na Ziemie Odzyskane, wybraną spośród tej, która nie została powołana do brygad „SP". Kuratorium wrocławskie, jako gospodarz, symbolicznie brało udział w tym Obozie, delegując 100 uczennic i uczniów. Każdy okręg szkolny starał się delegować młodzież zorganizowaną oraz sportowo wyrobioną, ponieważ Obóz był pierwszą na skalę ogólnopolską imprezą szkolną, o wyraźnych założeniach wychowawczych i udział w nim był traktowany jako wyróżnienie.

Młodzież na Obozie żyła w dwóch podobozach: żeńskim i męskim, położonych tuż obok siebie. To sąsiedztwo było czymś bardzo miłym i utrzymane zostało przez cały czas na wysokim koleżeńskim poziomie. Trzeba przyznać obiektywnie, że formy współżycia nie pozostawiały nic do życzenia. Duża to zasługa kadry, ale najważniejsza młodzieży, która zarówno na 19 ogniskach jak i na dwóch zabawach (od 19—21 godz.) umiała znaleźć formy bycia, kulturalne, przyjemne i wybitnie koleżeńskie.

Obóz szkolny korzystał z urządzeń przygotowanych na Zlot Młodzieży Polski Ludowej i musiał dostosować się do tych warunków technicznych, jakie były najdogodniejsze dla Zlotu, np. podczas samego Zlotu oddał prawie wszystkie namioty podobozu męskiego na potrzeby koleżanek i kolegów przybywających na dwa dni do Wrocławia.

Ciasnota pomieszczeń, rozmieszczenie namiotów metodą uliczek, brak prycz i inne niedogodności obozowania, dały w sumie wynik pozytywny, ponieważ uczyły zaradności, przestawania na małym i dobrego współżycia, które tworzy się i daje zauważyć właśnie w warunkach niełatwych.

W obozie panowała atmosfera pracy i radości, dużego wysiłku fizycznego i wewnętrznej pogody, jakby połączenie najtrudniejszych elementów wychowawczych: swobody i przymusu. Przymus wypływał z pilnie przestrzeganego rozkładu dnia, nakazów i zakazów i form życia zbiorowego; swoboda—z tej przedziwnej siły, która pozostaje i którą się odczuwa w każdej pracy, czy to będzie nią oczysz-

czanie placu Grunwaldzkiego, uciążliwe przygotowanie do pokazów, skrobanie kartofli, budowanie ustępów, czy uczenie się nowych piosenek, pełnienie służby wartowniczej lub praca przygotowawcza na Wystawie, — jeśli praca ta jest podbudowana wewnętrzną chęcią, samowolnością i jakby własną twórczością. Otóż Ogólnopolski Obóz Młodzieży Szkolnej z całą pewnością potrafił atmosferę tę stworzyć i zachować do końca.

Dla kadry Obóz nie był wczasami. Był olbrzymim wysiłkiem, trudem, pracą i niepokojem. A stał się dla wszystkich — radością, bo duże osiągnięcia Obozu połączone z napięciem nerwów stworzyły owo poczucie dobrze spełnionego obowiązku, a tym bardziej gdy wysiłki te spotkały się ze szczerym i obiektywnym uznaniem najwyższych władz przełożonych.

Cóż obóz dał?

Zżycie się młodzieży. Pogłębienie uczuć dla Polski Ludowej, która zdobyła się na taką wielką ucztę dla swej młodzieży. Obóz zbliżył młodzież do zagadnień Ziem Odzyskanych przez pracę, przez zwiedzenie Wystawy, przez tematykę ognisk, pogadanek i nastawień. Obóz dostarczył wiele przeżyć, począwszy od najpotężniejszych — udział w pięćdziesięciotysięcznym Zlocie Zjednoczeniowym i gigantycznej defiladzie przed Prezydentem Rzeczypospolitej, poprzez treść przemyślanych i długo, długo przygotowywanych publicznych wystąpień, pokazów i wspaniałego widowiska w dniu 25 lipca. Skala przeżyć młodzieży bogata, bo przecież i walka o mistrzostwo szkolne Polski w lekkoatletyce, grach i pływaniu i dwukrotna wizyta ministra Strzeszewskiego, i kilkakrotna innych czołowych osobistości Polski, i nocna ulewa zalewająca namioty, i niespodziewany alarm, podczas którego wszyscy potracili głowy, i burza piaskowa, i entuzjazm przy zakończeniu reprezentacyjnego pokazu, gdy na tle czarnych chmur, przerywanych ostrymi zygzakami błyskawic, młodzież zgotowała żywiołową i naprawdę samorzutną owację Ministrowi Oświaty — wszystko to oddziaływuje, tworzy i wznosi.

Rozkaz likwidacyjny wymienia wiele osób szczególnie zasłużonych w przeprowadzeniu tej wspaniałej imprezy, zakończonej mocnym zbliżeniem się młodzieży do nieprzemijających dóbr Polski Ludowej, lecz prawdziwa nagroda dla twórców Obozu tkwi w tych wartościach, które młodzież wyniosła i zabrała z sobą do domów, szkół i Związku Młodzieży Polskiej.

ANTONI SZYMAŃSKI

# POKŁOSIE SPORTOWE OGÓLNOPOLSKIEGO OBOZU SZKOLNEJ MŁODZIEŻY „SP" WE WROCŁAWIU

Z inicjatywy Ministerstwa Oświaty został zorganizowany 3-tygodniowy obóz młodzieży szkolnej „SP" we Wrocławiu w czasie od 7 — 28 lipca br.

Na obóz zostało powołane 4 000 młodzieży — 2 000 chłopców i 2 000 dziewcząt z całej Polski, przy czym wszystkie Kuratoria obsyłały obóz swoją młodzieżą według rozdzielnika opracowanego przez Min. Oświaty, które nierówno potraktowało poszczególne Kuratoria.

Na miejsce obozu został wybrany Wrocław, jako miejsce Wystawy ZO będący tym samym symbolem ZO. Dokładniej określając — Obóz został umiejscowiony na Stadionie Olimpijskim, największym tego rodzaju w Polsce, mocno uszkodzonym w czasie działań wojennych a obecnie odbudowanym.

Obóz miał zrealizować następujące cele:

1. poznanie Ziem Odzyskanych,
2. dać masowe pokazy, aby pokazać społeczeństwu siłę i tężyznę fizyczną młodzieży,
3 wzięcie udziału w odbudowie Wrocławia i pokazanie zagranicy, że ZO są nierozerwalnie złączone z „Macierzą",
4. przeprowadzenie Mistrzostw Polski Szkół Średnich,
5. wzięcie udziału w momencie o historycznym znaczeniu, tj. w Zlocie Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.

Wszystkie te cele zostały wielkim wysiłkiem tak młodzieży jak kierownictwa pomimo trudności i przeszkód w 100% osiągnięte. Młodzież, która zjechała na obóz była specjalnie dobierana. Nie wystarczały kwalifikacje tylko sportowe. Inicjator Obozu, Minister Skrzeszewski, a z nim Kierownictwo Obozu stało na stanowisku, że — na obóz może pojechać młodzież, która posiada:

1. ideologiczne nastawienie,
2. wyrobienie społeczne,
3. przygotowanie gimnastyczne,
4. odpowiedni stopień umuzykalnienia, rozśpiewania i usportowienia.

Jak widać z założeń, na obóz mogła pojechać młodzież wszechstronnie wyrobiona, o wszechstronnych zainteresowaniach, a nie wąskiej specjalności śpiewaczej czy może sportowej. Uczestnik obozu

umiał wygłosić referat ideologiczny, był gimnastykiem, śpiewakiem i — umiał władać łopatą czy kilofem. Był to nowy człowiek, człowiek Polski Ludowej. Bywało tak, że młodzież przychodziła prosto z robót przy odbudowie na rozgrywki sportowe, a po rozgrywkach szła na próbę śpiewu.

Na tym tle Mistrzostwa Szkół Średnich nabierają specjalnego znaczenia, a wyniki osiągnięte w czasie tychże nie są w wielu konkurencjach gorsze od wyników ogólnokrajowych, a tym bardziej wartościowe.

Konferencja przed obozowa pełnomocników Kuratoriów powzięła następujące uchwały:

*Uchwały sekcji imprez sportowych:*

1. Nazwać zawody sportowe, jakie odbędą się w czasie trwania obozu, Mistrzostwami Polskiej Młodzieży Szkół Średnich.

2. Pozwolić Wrocławowi ze względu na mały przydział miejsc na obozie, dokompletować młodzieżą z Wrocławia w przepisanym wieku, tj. od 16 do 18 lat.

3. Do każdej konkurencji w poszczególnych dyscyplinach wystawia każde Kuratorium po dwóch zawodników(czki) i po jednej drużynie do konkurencji zespołowej.

4. Zawodnik(czka) mogą brać udział tylko w dwu konkurencjach indywidualnych i jednej zespołowej, w pływaniu i lekkiej atletyce, a w piłce ręcznej w dwóch grach i to, albo w siatkówce i koszykówce, albo w siatkówce i szczypiorniaku.

5. W konkurencjach indywidualnych zawodnicy są punktowani od 28 pkt. w dół

(I miejsce = 28 pkt.)
II ,, = 27 ,,
III ,, = 26 ,,

a w konkurencjach zespołowych (sztafety i gry) od 56 pkt. w dół

(I miejsce = 56 pkt.)
II ,, = 52 ,,
III ,, = 48 ,,

punktacja ta wypośrodkuje w ogólnym wyniku kolejność zdobytych miejsc przez poszczególne Kuratoria.

6. W pływaniu do finału wchodzi 8 najlepszych mających najlepsze czasy. W razie uzyskania przez 2 lub więcej zawodników jednakowych czasów o miejscu decyduje losowanie, punkty sumuje się i dzieli przez dwa.

7. Rozgrywki w piłce ręcznej odbędą się systemem pucharowym, przy czym drużyny odpadające zajmują miejsca stosownie do ilości zdobytych punktów. W razie równej ilości punktów o miejscu decyduje rozgrywka powtórna.

Czas gry w koszyk. ustala się na 2 × 20 min. z przerwą 10 min.

Czas gry w szczypiorniaku ustala się na 2× 20 min. z przerwą 10 min.

We wszystkich dyscyplinach obowiązują przepisy poszczególnych Związków Sport. tj. PZPR, PZP i PZLA.

8. W lekkiej atletyce wchodzi do finału 6 zawodników(czek) i 6 sztafet.

9. Losowania będą przeprowadzane w obecności uczniów (uczennic), kapitanów, zespołów. Kierownicy zespołów oddadzą wykazy imienne drużyn biorących udział do 10 lipca godz. 18 w szczypiorniaku i koszykówce. Do 11 lipca godz. 18 w siatkówce, pływaniu i lekkiej atl., do rąk kierownika imprez sport. A. Szymańskiego.

10. Organ. następujący wydział gier dyscypliny tworzy zespół złożony z Kier. Imprez i Kier. poszczególnych konkurencji.

Kierownikami zostali wybrani:

| | dziewczęta | chłopcy |
|---|---|---|
| Pływanie | Kol. Tygerman | Kol. Cepurski |
| Lekkoatletyka | „ Wieleżyńska | „ Daleszyński |
| Siatkówka | „ Nalanowska | „ Koszany |
| Koszykówka | „ — | „ Korpowicz |
| Szczypiorniak | „ — | „ Szymański |

Poszczególni kierownicy opracują program swych działów do 2 lipca.

W pływaniu odbędą się następujące konkurencje:

| dziewczęta | chłopcy |
|---|---|
| 50 m styl dowolny | 100 m styl dowolny |
| 100 „ „ klasyczny | 200 „ „ klasyczny |
| 50 „ „ grzbietowy | 100 „ „ grzbietowy |
| 5 × 50 „ „ dowolny | 5 × 50 „ „ dowolny |
| 3 × 50 „ „ zmienny | 3 × 100 „ „ zmienny |

W piłce ręcznej:

| dziewczęta | chłopcy |
|---|---|
| siatkówka | siatkówka |
| | koszykówka |
| | szczypiorniak |

W lekkiej atletyce:

| dziewczęta | chłopcy |
|---|---|
| bieg 60 m | bieg 100 m |
| sztafeta 4 × 75 | „ 1500 m |
| pchnięcie kulą 4 kg | sztafeta 4 × 100 — sztaf. olimp. |
| skok wzwyż | pchnięcie kulą 5 kg |
| skok w dal | skok w dal |
| rzut dyskiem | skok wzwyż |
| | rzut dyskiem 1 kg |
| | „ oszczepem |

Zawody pływackie: (eliminacja) rozpoczęły się w sobotę 24. VII br. o godz. 9; lekkoatletyczne w dniu 12 lipca br. o godz. 16; rozgrywki w siatkę żeńską i męską 12 lipca o godz. 16, rozgrywki w koszu i szczypiorniaku 11 lipca o godz. 16.

Wszystkie finały odbyły się w dniu 26 lipca, pływanie od godz. 10—12, lekkoatletyka i piłka ręczna od godz. 16—20.

Jak z podanych uchwał wynika finały wszystkich dyscyplin były przewidziane na dzień 26. VIII br.

W tym też dniu zostały rozegrane.

## PUNKTACJA OGÓLNA

uzyskana na zawodach o Mistrzostwo Szkół Średnich na Ogólnopolskim Obozie Szkolnej Młodzieży we Wrocławiu

| L. p. | Kuratorium | l. a. m. | l. a ż. | pływ m. | pływ. ż. | siat. m | siat. ż. | kosz. | szczypior. | ogól. suma | uzysk. miejsce |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Poznań | 466 | 285 | 130,5 | 226 | 20 | 12 | 52 | 20 | 1211,5 | pierwsze |
| 2 | Śląsk | 343 | 239 | 213 | 232 | 32 | 24 | 40 | 44 | 1167 | drugie |
| 3 | Kraków | 262,5 | 100,5 | 248 | 196 | 40 | 4 | 56 | 56 | 963 | trzecie |
| 4 | Gdańsk | 235 | 140,5 | 205,5 | 233 | 4 | 48 | 32 | 12 | 910 | czwarte |
| 5 | Pomorze | 262 | 242 | 165 | 71 | 44 | 52 | 20 | 32 | 888 | piąte |
| 6 | Warszawa | 223 | 57 | 252 | 172 | 48 | 28 | 48 | 36 | 864 | szóste |
| 7 | Wrocław | 285,5 | 220 | 167 | — | 56 | 44 | 8 | 16 | 796,5 | siódme |
| 8 | Olsztyn | 339,5 | 189,5 | 96 | 20 | 16 | 32 | 24 | 48 | 765 | ósme |
| 9 | Łódź | 199 | 64,5 | 138 | 149 | 52 | 56 | 36 | 40 | 734,5 | dziewiąte |
| 10 | Szczecin | 217 | 211 | 71 | 23 | 12 | 16 | 4 | 8 | 562 | dziesiąte |
| 11 | Kielce | 212 | 196 | 27 | 14 | 24 | 36 | 12 | 24 | 545 | jedenaste |
| 12 | Lublin | 159,5 | 160 | — | — | 28 | 40 | 44 | 28 | 460 | dwunaste |
| 13 | Rzeszów | 121 | 74 | 40 | — | 8 | 20 | 28 | 52 | 343 | trzynaste |
| 14 | Białystok | 84,5 | 175,5 | — | — | 36 | 8 | 16 | 4 | 324 | czternaste |

Na przeprowadzenie eliminacyj w lekkiej atletyce i piłce ręcznej był przewidziany okres od 11 — 20 lipca z tym, że dni 16, 19, 20 były dla rozgrywek martwe (Ognisko Grunwaldzkie i PKWN-u próba pokazu).

Eliminacje pływackie, w których startowało 186 zawodników i zawodniczek zostały rozegrane w dn. 24 w ciągu przedpołudnia w krytym basenie Miejskich Zakładów Kąpielowych we Wrocławiu.

Czas przeznaczony na eliminacje lekko-atletyczne i rozgrywki w piłce ręcznej był bardzo szczupły, z uwagi na wielką ilość startujących (265 zawodników(czek) i zespołów (po 14 do każdej konkurencji) przy czym w grach należało przeprowadzić po 13 gier z finałami łącznie, z każdej konkurencji.

W dziennym rozkładzie zajęć Obozu nie było specjalnego czasu na zawody sportowe.

Zawody odbywały się w godz. od 15 — 19 w czasie, w którym poszczególne zespoły wychodziły na pracę przy odbudowie Wrocławia. Poza tym na rozgrywki był wykorzystywany każdy wolny czas wynikający z nieprzewidzianych zmian w rozkładzie zajęć. Pomimo tych przeszkód eliminacje zostały do 26. VIII br. zakończone. Na finałach lekkoatletycznych i pływackich osiągnięto wyniki godne uwagi, niewiele odbiegając od wyników ogólno-krajowych.

Do takich należą:

W konkurencji chłopców:

| | | |
|---|---|---|
| skok wzwyż | 1,75 | Ohnsorge M. m. Poznań |
| ,, w dal | 6,44 | ,, ,, |
| 100 mtr | 11,1 | Będkowski — Katowice |
| Sztafeta 4 × 100 | 45,5 | Poznań |
| 100 mtr stylem grzbietowym | 1,22,2 | Kękuś Kraków |
| 100 ,, ,, dowolnym | 1,06,4 | Ciężki ,, |

a w konkurencji dziewcząt:

skok wzwyż 1,45 mtr — Różalska, Katowice.

Godny uwagi jest wynik osiągnięty w sztafecie 3 × 1000, urządzonej w ramach imprez Zlotu Młodzieży Polskiej.

Zespół Obozu zajął I miejsce uzyskując czas 7,42,1.

W punktacji zespołowej:

w lekkiej atletyce I miejsce osiągnął Poznań,
w pływaniu I ,, ,, Śląsk,
w piłce ręcznej I ,, ,, Łódź.

W ogólnej punktacji ze wszystkich konkurencji uzyskał I miejsce Poznań, zdobywając nagrodę przechodnią Ministra Oświaty.

W załączonej tabeli jest podana kolejność miejsc w punktacji ogólnej, przy czym podkreślone są pierwsze miejsca uzyskane w dyscyplinach. Wyniki osiągnięte we Wrocławiu wskazują na to, że poziom sportu w szkołach jest dobry. Należałoby sobie życzyć ażeby Mistrzostwa Szkół odbywały się co roku. Będą one bodźcem do pracy, która przyczyni się do umasowienia sportu i podniesienia jego poziomu w jeszcze większym stopniu.

Dr WACŁAW SIDOROWICZ

# CIŚNIENIE ROZKURCZOWE I TON TĘTNICZY U SPORTOWCÓW

## (CENTRUM MEDYCYNY SPORTOWEJ W WARSZAWIE)

Dla określenia sprawności narządu krążenia u sportowców stosuje się cały szereg tzw. prób czynnościowych. Większość z nich polega na oznaczaniu ciśnienia krwi w spoczynku, następnie po obciążeniu w postaci wykonywania pewnej pracy, jak wchodzenie po schodach, wykonywanie przysiadów, podskoków i wielu innych wysiłków.

Przez porównanie zachowania się ciśnienia krwi w spokoju i po obciążeniu wyciąga się wnioski, co do sprawności narządu krążenia danego zawodnika. Wprawdzie wszyscy dawni autorowie, jak Masing, Strasburger, Jaquet, 7, znajdowali po wysiłkach wzrost ciśnienia tak skurczowego, jak i rozkurczowego, to jednak nowsze badania tych wyników w całej rozciągłości nie potwierdziły. Obecnie przy badaniach czynnościowych otrzymuje się cały szereg osobniczych odczynów na wysiłek, które schematycznie można przedstawić w następujący sposób:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Ciśnienie skurczowe . . | + | + | + | — | — |
| „ rozkurczowe . | 0 | — | + | — | + |

Najczęstszym odczynem po obciążeniu jest nieznaczny wzrost ciśnienia skurczowego, rozkurczowe pozostaje bez zmiany.

Dalszym odczynem jest nieco większy wzrost ciśnienia skurczowego i nieznaczny spadek rozkurczowego, nie przekraczający 1/3 wzrostu ciśnienia skurczowego. Odmianą tego odczynu będzie silny wzrost ciśnienia skurczowego, a znaczne obniżenie rozkurczowego. 2.

Trzecim odczynem jest wzrost tak ciśnienia skurczowego, jak i rozkurczowego.

Następnie ogólny spadek ciśnienia, a więc zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego 5. Wreszcie ostatni odczyn, cechujący się dużym spadkiem ciśnienia skurczowego, a wzrostem rozkurczowego.

Przy ocenie odczynu narządu krążenia na wysiłek w wymienionych próbach, zwraca się zazwyczaj największą uwagę na zachowanie się ciśnienia skurczowego, pomijając prawie całkowicie ciśnienie rozkurczowe, co jest z wielu względów niesłuszne. Przede wszystkim dlatego, że ciśnienie rozkurczowe jest bardziej stałe i na ogół nie podlega tak znacznym wahaniom, jak ciśnienie skurczowe. Wszelkie więc zmiany w ciśnieniu rozkurczowym powinny wzbudzić większe zainteresowanie.

Jak wiemy w warunkach prawidłowych ciśnienie rozkurczowe wynosi przeciętnie połowę ciśnienia skurczowego plus 10 lub 20 mm, co się wyraża formułką:

$$\text{Ciśn. rozkurcz.} = \frac{\text{Ciśn. skurcz.}}{2} + 10 \text{ lub } 20 \text{ mmHg}$$

Ciekawą jest rzeczą, że czasami u osobników zupełnie zdrowych i sprawnych, po wysiłkach stosunkowo nawet nieznacznych, jak np. wykonanie 40 przysiadów, występują tego rodzaju zjawiska osłuchowe, jak gdyby ciśnienie rozkurczowe spadło do zera, podczas gdy ciśnienie skurczowe w tych przypadkach zazwyczaj mniej lub więcej wzrasta.

Ponieważ w dostępnym mi polskim piśmiennictwie sportowo-lekarskim, nie mogłem znaleźć żadnego wyjaśnienia tego zjawiska, zaś w posiadanej literaturze obcej wytłumaczenie jest dość rozbieżne, przeto korzystając z badań w poradni sportowo-lekarskiej starałem się sam zebrać jak najwięcej spostrzeżeń dotyczących tego zjawiska i wyrobić swój sąd.

W ten sposób na materiale poradni sportowej przy 2 Klinice Chorób Wewn. UJ, obejmującym około 3 tysięcy badanych w większości mężczyzn, wspomniane zjawisko osłuchowe, dające wrażenie spadku ciśnienia rozkurczowego po wysiłku stwierdziłem u 70 osób, w tym 11 kobiet.

Jak wiemy z fizjologii 1 i diagnostyki chorób wewnętrznych 12, w normalnych warunkach osłuchiwanie naczyń nie daje żadnych zjawisk osłuchowych, ze względu na to, że nie ma takiej różnicy napięcia ścian naczyń podczas skurczu i rozkurczu, ażeby mógł powstać jakiś dźwięk. W pewnych jednak stanach chorobowych, gdy tworzą się warunki dla powstania tętna chybkiego, zjawiska dźwiękowe występują. Bywa to przy błednicy, chorobie Basedova, neurastenii i stanach gorączkowych. Oprócz tego przy badaniu ciśnienia zdrowych i sprawnych sportowców, spotykamy się ze zjawiskiem dźwiękowym, które jedni autorowie określają jako ciśnienie zerowe (Schellong 13, Mateeff, Petroff 9), inni jako ton tętniczy (Herman 3, Szwarc 15, Herxheimer 4).

Faktem jest, że po wysiłku, a czasami nawet w warunkach całkowitego spoczynku, przy oznaczaniu ciśnienia rozkurczowego, słychać ton tętniczy po zupełnym rozluźnieniu manszetu, a nawet i bez niego — „ciśnienie rozkurczowe zerowe“. W pewnych przypadkach

**Tablica 1**

| L. p. | Nazwisko i imię | Ciśnienie krwi: Bezpośrednio przed. badaniem | 1 – 40 przysiadów: Natychmiast | 1 – 40 przysiadów: po 3 min. | 2 – 20 przysiadów: Natychmiast | 2 – 20 przysiadów: po 3 min. | 3 – 20 przysiadów: Natychmiast | 3 – 20 przysiadów: po 3 min. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Szwed Bol. | 160/70 | 190/90/0 | 165/70 | 190/70/0 | 165/85/0 | 195/65/0 | 160/70/0 |
| 2 | Woźniak Ir. | 120/80 | 150/70/0 | 130/60/0 | 150/70/0 | 130/60/0 | 150/70/0 | 130/60/0 |
| 3 | Wenzel Włodz. | 140/90 | 200/70/0 | 140/70 | 190/80/0 | 140/80/0 | 190/90/0 | 140/80/30 |
| 4 | Palimonka L. | 140/80 | 180/90/0 | 160/80/30 | 160/80/40 | 160/80 | 140/90/0 | 140/80 |
| 5 | Skawiński St. | 130/90 | 180/90/0 | 130/70/50 | 180/80/0 | 130/80/60 | 170/70/0 | 130/80/50 |
| 6 | Szklarczyk J. | 120/100 | 180/80/0 | 150/70/0 | 170/60/0 | 160/80/0 | 180/70/0 | 140/70/0 |
| 7 | Bożek Edm. | 140/90 | 190/90/0 | 180/70/0 | 190/100/0 | 160/80/0 | 190/90/0 | 160/90/0 |
| 8 | Solarska Al. | 120/80 | 160/60/0 | 130/60 | 160/60/0 | 120/70 | 150/50/0 | 130/80/0 |
| 9 | Kuźma Irena | 140/80 | 160/80/0 | 140/80/0 | 170/80/0 | 130/80/0 | 170/80/0 | 140/80/0 |
| 10 | Bajek Adam | 135/70/0 | 170/80/0 | 135/70/0 | 160/70/0 | 130/70/0 | 160/60/0 | 130/60/0 |
| 11 | Czuraj Leon | 140/65 | 180/40/0 | 140/65 | 170/50/10 | 140/40/10 | 150/50/0 | 130/50/0 |
| 12 | Szewczyk Rysz. | 140/80 | 190/40/0 | 140/80 | 190/60 | 140/80 | 170/60 | 140/80 |
| 13 | Barutowicz Z. | 120/80 | 185/80/0 | 140/80 | 170/70/0 | 140/80 | 170/60/0 | 140/80 |
| 14 | Tyrka Bronisł. | 130/80 | 175/65/0 | 140/65 | 175/65/0 | 135/70 | 160/65/0 | 130/80 |
| 15 | Karlic Zofia | 140/90 | 200/90/0 | 140/80 | 180/80/0 | 150/80 | 190/90/0 | 140/90 |
| 16 | Bodner Leon | 140/80/0 | 180/40/0 | 140/60/0 | 180/50/0 | 140/80/0 | 170/50/0 | 140/70/0 |
| 17 | Zabagło Stef. | 130/80/0 | 155/70/0 | 125/70/0 | 150/75/0 | 120/70/0 | 150/75/0 | 125/70/0 |
| 18 | Lechowska M. | 130/90 | 200/70/0 | 140/50/0 | 180/60/0 | 130/[illegible]0/0 | 160/60/0 | 130/80/0 |
| 19 | Moskal Jerzy | 140/95 | 195/70/0 | 150/80 | 170/75/0 | 140/80 | 180/85/0 | 140/90 |
| 20 | Piaskowy Adam | 140/90 | 180/75/0 | 140/80/0 | 170/90/0 | 140/85/0 | 160/80/0 | 135/90/0 |
| 21 | Jamroz Bol. | 120/80 | 140/80/0 | 130/80/40 | 170/70/0 | 130/70/50 | 170/70/0 | 120/70/40 |
| 22 | Jaskuła Jan | 100/70/0 | 140/70/0 | 100/60/0 | 130/60/0 | 105/60/0 | 130/60/0 | 110/60/40 |
| 23 | Kotarba Mar. | 140/80 | 200/80/0 | 130/80/40 | 170/80/0 | 140/80/50 | 160/80/0 | 130/80 |
| 24 | Fałdziński J. | 110/80 | 160/80/0 | 140/70/0 | 150/70/0 | 130/60/0 | 160/70/0 | 130/70/40 |
| 25 | Strzałówna R. | 130/80 | 150/80/0 | 120/60/0 | 150/80/0 | 120/60/40 | 150/70/0 | 120/50/0 |
| 26 | Chorąży Stan. | 120/80 | 140/80/0 | 120/70/0 | 140/70/0 | 120/70/0 | 130/70/0 | 110/60/0 |
| 27 | Chmiel Stefan. | 150/90 | 180/60/0 | 150/80/0 | 170/70/0 | 150/90/30 | 160/70/0 | 150/70 |
| 28 | Sądel Stefan | 130/60 | 170/50/0 | 140/60/20 | 150/50/0 | 120/50/0 | 160/50/0 | 130/60/0 |
| 29 | Feuz Roger | 130/80 | 160/50/0 | 140/60/0 | 170/60/0 | 130/60/20 | 160/40/0 | 120/60/20 |
| 30 | Kaniewski Wład. | 130/80 | 180/50/0 | 120/50/0 | 170/60/0 | 130/60/0 | 170/60/20 | 130/60/40 |

ton ten jest słyszalny bardzo silnie i wyraźnie przez dłuższy czas, w innych słyszalny jest słabo i krótko.

Przytrzymując się jednak podziału zjawisk osłuchowych przy określaniu ciśnienia na cztery okresy, zwłaszcza przy pewnej wprawie w osłuchiwaniu i dostatecznej ciszy, można prześledzić wszystkie kolejne cztery okresy i stwierdzić niezbicie, że po okresie trzecim, dźwięcznego i głośnego, nasilającego się tonu, pojawia się ton cichy i głuchy (ciśnienie rozkurczowe), który nie ginie, przechodzi w mniej lub więcej cichy ton, który słychać wyraźnie aż do spadku słupa rtęci do zera. To zjawisko osłuchowe, można więc przyjąć za ton tętniczy.

Chcąc przekonać się o zachowaniu się ciśnienia rozkurczowego i tonu tętniczego po większych wysiłkach u 30 badanych, ze stwierdzonym tonem tętniczym przeprowadziłem badanie w ten sposób, że w 3 min. po zrobieniu przez nich 40 przysiadów, jako normalnego obciążenia, oznaczałem ciśnienie krwi i tętno, po czym polecałem badanemu wykonać dwukrotnie w odstępach 3 min. 20 przysiadów, oznaczając bezpośrednio potem ciśnienie krwi oraz oznaczałem zachowanie się ciśnienia krwi w 3 min. po każdorazowym obciążeniu.

Otrzymane wyniki przedstawia załączona tablica. (Tabl. 1).

Jak wynika z tablicy ciśnienie skurczowe po każdym wysiłku wzrastało, zachowanie się zaś ciśnienia rozkurczowego przedstawiało się następująco:

Po 40 przysiadach w 10 przypadkach ciśnienie rozkurczowe pozostało bez zmiany, u 3 badanych nastąpił nieznaczny wzrost ciśnienia od 10 do 20 mmHg, zaś u 17 badanych ciśnienie rozkurczowe w porównaniu do wartości spoczynkowej opadło. Spadek ciśnienia wynosił od 10 do 40 mmHg, co jest uwidocznione na załączonym zestawieniu:

*Spadek ciśnienia rozkurczowego po 40 przysiadach:*

| Spadek ciśnienia rozkurczowego | Ilość przypadków |
|---|---|
| 0 — 10 mmHg | 4 przypadki |
| 10 — 20 „ | 7 przypadków |
| 20 — 30 „ | 4 przypadki |
| 30 — 40 „ | 2 „ |
| | Razem 17 przypadków |

Po 3 min. przerwie podczas której badani pozostawali w pozycji leżącej w spoczynku, ciśnienie rozkurczowe krwi przedstawiało się w ten sposób, że zwiększyła się ilość przypadków obniżenia ciśnienia do 20, w 6 przypadkach ciśnienie rozkurczowe osiągnęło wartość spoczynkową, ilość zaś przypadków, gdzie ciśnienie rozkurczowe pozostało bez zmian spadła z 10 do 4. U żadnego z badanych nie stwier-

działem wzrostu ciśnienia rozkurczowego, przeciwnie u tych badanych, u których po 40 przysiadach nastąpił wzrost ciśnienia rozkurczowego, to po 3 min. leżeniu u wszystkich stwierdziło się spadek ciśnienia.

Po drugiej serii obciążenia w postaci 20 przysiadów stwierdziło się przede wszystkim u 22 badanych spadek ciśnienia, u 7 badanych ciśnienie rozkurczowe nie odbiegało od wartości w spoczynku i tylko w jednym przypadku nastąpił wzrost ciśnienia rozkurczowego o 10 mmHg.

Wartości obniżenia ciśnienia rozkurczowego przedstawia załączone zestawienie:

*Spadek ciśnienia rozkurczowego po pierwszych 20 przysiadach:*

| Spadek ciśnienia rozkurczowego | Ilość przypadków |
|---|---|
| Od 0 — 10 mmHg | 10 |
| 10 — 20 „ | 9 |
| 20 — 30 „ | 2 |
| 30 — 40 „ | 1 |
| | Razem 22 przypadki |

Jak wynika z zestawienia spadek ciśnienia rozkurczowego wynosił przeważnie 10 — 20 mmHg.

Po 3 min. odpoczynku ciśnienie rozkurczowe wróciło do wartości spoczynkowej u 5 badanych, pozostało bez zmian w 3 przypadkach. U 21 utrzymywał się spadek ciśnienia i u jednego stwierdziłem wzrost ciśnienia rozkurczowego.

Jako ostatnią próbę obciążenia wykonali badani, po 3 min. leżenia w spokoju, ponownie 20 przysiadów, poczym u 25 badanych wystąpił spadek ciśnienia, bez zmian pozostało ciśnienie u 4 badanych i u jednego badanego wystąpił nieznaczny wzrost ciśnienia o 10 mmHg.

Wartości obniżenia ciśnienia rozkurczowego uwidocznione są na załączonym zestawieniu:

*Spadek ciśnienia rozkurczowego po pierwszych 20 przysiadach:*

| Spadek ciśnienia rozkurczowego | Ilość przypadków |
|---|---|
| 0 — 10 mmHg | 13 |
| 10 — 20 „ | 7 |
| 20 — 30 „ | 4 |
| 30 — 40 „ | 1 |
| | Razem 25 przypadków |

Po 3 min. przerwie u 8 badanych ciśnienie rozkurczowe wróciło do wartości spoczynkowej, u 19 utrzymywał się spadek ciśnienia, u 3 ostatnich ciśnienie pozostało bez zmian.

Na zakończenie omawiania zachowania się ciśnienia rozkurczowego krwi po dozowanych wysiłkach, załączam ogólnie zestawienie 30 przebadanych przypadków.

*Ciśnienie rozkurczowe po dozowanych wysiłkach:*

| | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Po 40 przys. | Po 3 min | Po 20 przys. | Po 3 min | Po 20 przys. | Po 3 min |
| Bez zmian | 10 | 4 | 7 | 3 | 4 | 3 |
| Wzrost 0 – 10 | 2 | – | 1 | – | 1 | – |
| 10 – 20 | 1 | | | | | |
| Spadek 0 – 10 | 4 | 6 | 10 | 11 | 13 | 11 |
| 10 – 20 | 7 | 11 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 20 – 30 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 30 – 40 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | – |
| Powrót do wartości w spoczynku | | 6 | | 5 | | 8 |

Co się tyczy tonów naczyniowych, to po każdym obciążeniu tony były bardzo wyraźnie słyszalne. Natomiast po 3 min. spoczynku nie zawsze one występowały i tak po pierwszym obciążeniu (40 przysiadów) nie były słyszalne u 8 badanych, po 2 obciążeniu (20 przysiadów) u 6, zaś po 3 obciążeniu nie były słyszalne u 7 badanych.

W kilku przypadkach miałem możność dłuższej obserwacji zachowania się ciśnienia krwi i tonów naczyniowych u zawodników.

U jednego z nich ciśnienie wynosiło:

| | mmHg |
|---|---|
| w spokoju | 140/65 |
| po 40 przysiadach | 180/40/0 (słyszalny ton) |
| po 7 min. leżenia | 140/65 |
| po 20 przysiadach | 170/50/10 |
| pa 3 min. leżenia | 140/40/10 |
| po 7 min. leżenia | 120/70/20 |
| po 20 przysiadach | 150/50/0 |
| po 3 min. leżenia | 130/50/0 |
| po 5 min. leżenia | 130/60/30 |
| po 7 min. leżenia | 120/60/40 |

Z załączonego zestawienia widzimy, że po 40 przysiadach ciśnienie skurczowe (w pozycji leżącej 140 mmHg) wzrosło o 180, rozkurczowe zaś opadło do 40 mm, przy czym słyszalny był wyraźny ton tętniczy bez ucisku manszetem, a więc na zerze, co właśnie daje złudzenie zerowego ciśnienia rozkurczowego. Muszę jeszcze podkreślić, że ciśnienie rozkurczowe w spokoju było niskie.

Na dotychczasowym materiale Centrum Medycyny Sportowej w Warszawie, stwierdziliśmy zerowy ton tętniczy w dość dużym odsetku. Na 408 zbadanych (321 mężczyzn i 87 kobiet) ton tętniczy wystąpił u 167 (132 mężczyzn i 35 kobiet).

O ile, wspomniałem, przy oznaczaniu ciśnienia można dość dokładnie określić ciśnienie rozkurczowe i niejako wyosobnić ton tętniczy, to w kilku przypadkach nie mogliśmy tego dokonać: ton tętniczy był tak silny, że zlewał się całkowicie z ciśnieniem rozkurczowym i bez żadnych wahań był silnie słyszalny nawet przy całkowitym rozluźnieniu manszetu.

Podczas badania pierwszych roczników studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, przy wykonywaniu próby czynnościowej, ton tętniczy był słyszalny: na 112 mężczyzn pierwszego roku.

| | | |
|---|---|---|
| Stale | u 70 | 62,5% |
| Niestale | „ 25 | 22% |
| Brak tonów | „ 17 | 15,5% |

Na 64 kobiety pierwszego roku studiów ton tętniczy był słyszalny:

| | | |
|---|---|---|
| Stale | u 38 | 59,4% |
| Niestale | „ 21 | 32,8% |
| Brak tonów | „ 5 | 7,8% |

Bardzo ciekawie przedstawia się porównanie zachowania się ciśnienia rozkurczowego u kobiet i u mężczyzn podczas próby czynnościowej, co ilustruje załączone zestawienie:

*Rocznik męski*

| | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 przysiadów | | 20 przysiadów | | 20 przysiadów | |
| | Natychmiast | Po 3 min. | Natychmiast | Po 3 min. | Natychmiast | Po 3 min. |
| Ciśnienie rozkurcz. bez zmian . . | 42 | 44 | 48 | 44 | 48 | 49 |
| Wzrost ciśnienia . | 34 | 14 | 19 | 11 | 23 | 12 |
| Spadek ciśnienia | 36 | 54 | 45 | 57 | 41 | 51 |
| *Rocznik żeński* | | | | | | |
| Bez zmian . . . | 24 | 17 | 12 | 16 | 27 | 11 |
| Wzrost ciśnienia . | 30 | 28 | 28 | 22 | 24 | 24 |
| Spadek ciśnienia . | 10 | 19 | 24 | 26 | 13 | 29 |

WYNIK BADANIA ZAWODNIKÓW W GIMNASTYCE PRZYRZĄDOWEJ:

| L. p. | Nazwisko | Wiek | Tętno | | Ciśnienie | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | w spokoju | po wysiłku | w spokoju | po ćwiczeniach parterowych | po ćwiczeniach na kółkach |
| 1 | Paul. | 24 | 72 | 132 | 100/60 | 200 100/0 | 170/90/0 |
| 2 | Bet. | 36 | 92 | 168 | 120/60 | 200 80/0 | 210/100 0 |
| 3 | Kirk. | 31 | 84 | 166 | 100/60 | 220/90/0 | 210/120/0 |
| 4 | Gac. H. | 24 | 84 | 156 | 145/90 | 210/90/0 | 200/120/0 |
| 5 | Orec. | 32 | 100 | 120 | 120/80 | 220/100/0 | 180/80/0 |
| 6 | Irl. | 24 | 96 | 168 | 145/90 | 200/70/0 | 190/80/0 |
| 7 | Gac. P. | 30 | 120 | 156 | 150/70 | 230/100/0 | 200/100/0 |
| 8 | Pącz. | 25 | 74 | 132 | 110/70 | 220/110/0 | 190/100 |
| 9 | Kul. | 39 | 72 | 156 | 110/70 | 190/90/0 | 190/100 |
| 10 | Witk. | 27 | — | 132 | — | 200/80/0 | 190/90/0 |
| 11 | Slos. A. | 39 | 72 | 168 | 130/80 | 180/80 | 190/120/0 |
| 12 | Slos. W. | 36 | 72 | 192 | 110/80 | 170/90 | 190/110/0 |

Przebadaliśmy również zawodników, którzy brali udział w zawodach o Mistrzostwo Polski w gimnastyce przyrządowej (12 mężczyzn). Jeśli chodzi o zachowanie się ciśnienia rozkurczowego po wysiłku zawodów, to u większości stwierdziło się wzrost ciśnienia rozkurczowego, u dwóch (nr 4, 11) ciśnienie rozkurczowe pozostało bez zmian, u jednego (nr 6) zaś nastąpił spadek ciśnienia rozkurczowego o 20 mmHg, co przedstawia załączone zestawienie:

Wzrost ciśnienia rozkurczowego po zawodach najprawdopodobniej jest wyrazem niedostosowania narządu krążenia do wysiłku zawodów. Ton tętniczy natomiast, oznaczony w tablicy jako zero, wystąpił u 10 zawodników bezpośrednio po obowiązkowych ćwiczeniach parterowych, u 2 zaś nie wystąpił. Po następnych ćwiczeniach (na kółkach) wystąpił ton u tych 2, u których pierwsze badanie nie wykazało tonu, natomiast nie był słyszalny u 2 innych.

W dwa tygodnie po zawodach o Mistrzostwo Polski, przebadaliśmy tę samą grupę gimnastyków, składającą się z 13 osób, po kursie olimpijskim. Ton tętniczy stwierdziliśmy u 11 badanych. Był on słyszalny najczęściej po pierwszym obciążeniu w postaci 40 przysiadów.

Co się tyczy ciśnienia rozkurczowego, to tutaj dał się zaobserwować wyraźny spadek ciśnienia po wysiłku dozowanym, co ilustruje załączone zestawienie. Wynik ten jest wyrazem lepszego dostosowania się narządu krążenia do wysiłku, jako rezultat 2 tyg. systematycznego treningu na kursie olimpijskim i nastawienia całego trybu życia na wynik sportowy.

*Ciśnienie rozkurczowe po dozowanych wysiłkach u gimnastyków:*

| | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 przysiadów | | 20 przysiadów | | 20 przysiadów | |
| | Natychmiast | Po 3 min. | Natychmiast | Po 3 min. | Natychmiast | Po 3 min. |
| Bez zmian | 4 | 2 | — | — | 2 | — |
| Wzrost 0 — 10 mmHg | 1 | 3 | — | — | — | 2 |
| Spadek 0 — 10 | 8 | 5 | 7 | 8 | 5 | 4 |
| 10 — 20 | — | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| 20 — 30 | — | — | — | 1 | — | — |
| Powrót do wartości w spoczynku | — | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 |

Jak widać z załączonego zestawienia, po wysiłku dozowanym wzmaga się ilość przypadków obniżenia się ciśnienia rozkurczowego wśród mężczyzn, a szczególnie wśród kobiet. Natomiast wśród mężczyzn daje się zauważyć jeszcze duża skłonność do utrzymania ciśnienia rozkurczowego na jednakowym poziomie, co przejawia się tym, że ilość przypadków ciśnienia rozkurczowego, które pozostaje po wysiłku bez zmian względnie po 3 min. odpoczynku wraca do wartości spoczynkowej stale wzrasta (z 42 przypadków po 40 przysiadach wzrasta do 49 w 3 min. po ostatnim obciążeniu). Przesunięcie to, jak już zaznaczyłem, wobec jednoczesnej tendencji innych przypadków do obniżenia ciśnienia rozkurczowego, odbywa się kosztem zmniejszenia się ilości przypadków wzrostu ciśnienia rozkurczowego po wysiłku. Liczbowo wyraża się to 34 przypadkami wzrostu ciśnienia po 40 przysiadach, a 12 w 3 min. po ostatnim obciążeniu, w postaci 20 przysiadów.

Tego rodzaju zachowanie się ciśnienia rozkurczowego jest wyrazem dobrej sprawności narządu krążenia.

Inaczej nieco przedstawia się ta sprawa u kobiet. Tutaj podobnie jak w grupie mężczyzn, daje się zauważyć skłonność do spadku ciśnienia i to w większym stopniu, niż u mężczyzn. Z 10 przypadków spadku ciśnienia rozkurczowego, ilość ta powiększa się do 29 w 3 min. po ostatnim obciążeniu, a więc prawie wzrost trzykrotny. Obok tego stwierdza się skłonność do wzrostu ciśnienia rozkurczowego po wysiłku, kosztem zachowania stałego poziomu ciśnienia rozkurczowego. Rozbieżność tę pomiędzy wynikiem takiej samej próby czynnościowej wśród mężczyn i kobiet, można wytłumaczyć nieprzygotowaniem narządu krążenia kobiet do stosunkowo dużych wysiłków obciążenia czynnościowego, w każdym bądź razie co do natężenia znacznie większych, niż dla mężczyzn. Wyrazem tego jest właśnie wzrost ciśnienia rozkurczowego po wysiłku, w wyniku zwiększenia oporów na obwodzie (Missiuro).

Wynik ten, pewnego niedostosowania narządu krążenia badanych kobiet, w stosunku do obciążenia, również mógłby nam do pewnego stopnia wytłumaczyć dlaczego dawni autorzy po wysiłkach u sportowców przeważnie otrzymali wzrost ciśnienia rozkurczowego.

Jak więc widzimy ton tętniczy można stwierdzić u wielu młodych, zdrowych ludzi. Występuje on po mniej lub więcej intensywnych wysiłkach, jak w moich badaniach po 40 przysiadach, bądź ćwiczeniach gimnastycznych trwających około 2 min. Czasami, jakkolwiek nadzwyczaj rzadko, można go słyszeć nawet w spokoju — u osobników wybitnie pobudliwych.

Jeśli chodzi o płeć, to opierając się na materiale pierwszych roczników słuchaczy Akademii WF w Warszawie, jako na materiale bardzo jednolitym, można przyjąć prawie jednakową częstość występowania tonów tętniczych, tak u kobiet, jak i u mężczyzn. Występowanie tonów, jak zobaczymy później, nie zależy od płci, a raczej od wysiłku, jaki został włożony w dane ćwiczenie. Im ktoś wykonuje swoje ćwiczenie sportowe ambitniej, wkłada w niego więcej

woli i wysiłku, tym częściej występuje ton tętniczy, tym jest wyraźniejszy i trwa dłużej. Przeciwnie im bardziej ćwiczenie jest wykonywane w łagodnej postaci, tym rzadziej występuje ton, jest słabiej słyszalny oraz trwa krócej. Również i typ budowy nie ma większego wpływu na wystąpienie tonu tętniczego, jakkolwiek nieco może częściej pojawiał się on u osobników słabiej zbudowanych, o typie astenicznym.

Natomiast wydaje mi się, że o wiele większy związek z powstawaniem tonu ma nadczynność tarczycy. W każdym bądź razie u osób z wyraźnymi objawami nadtarczyczności, jak drżenie palców, wzmożony dermografizm, częstoskurcz — z reguły stwierdzało się ton tętniczy po wysiłku, tak dalece, że już podczas ogólnego badania, jedynie na podstawie stwierdzenia nadtarczyczności, można było z dużym prawdopodobieństwem przyjąć, że po wysiłku pojawi się ton tętniczy.

W tym względzie interesujące jest zestawienie wyniku badań przeprowadzonych na studentach pierwszego roku Akademii WF. Wśród 64 słuchaczek u 42 stwierdzono objawy nadtarczyczności, ton zaś tętniczy występował wśród nich u 40 (62%). Wśród mężczyzn na 112 słuchaczy, objawy nadtarczyczności były stwierdzone u 64, ton zaś tętniczy słyszalny był u 58 badanych (51%).

Wyniki te przedstawia załączone zestawienie:

| PIERWSZY ROCZNIK AWF | Kobiety | Mężczyźni |
|---|---|---|
| Ogólna ilość zbadanych . . . . | 64 | 112 |
| Ilość przypadków nadtarczyczn. . . | 42 | 64 |
| Częstość występowania tonów . . . | 40 | 58 |

Natomiast wśród wymienionych wyżej 70 sportowców krakowskich ze stwierdzonym tonem tętniczym objawy nadtarczyczności wystąpiły u 32 badanych (45%).

Co się tyczy związku pomiędzy sprawnością i wytrenowaniem badanego, a wystąpieniem tonu tętniczego, to nieco częściej występował on u osobników mniej wytrenowanych, jakkolwiek można go było stwierdzić nawet u kilku mistrzów Polski w rozmaitych dyscyplinach sportowych, którzy może w okresie badania nie znajdowali się w szczytowej formie.

Sam ton tętniczy, jak już wspomniałem, występował w rozmaitym nasileniu i trwał rozmaicie długo. W jednakowych warunkach badania, jak pora dnia, temperatura powietrza, ciśnienie barometryczne, po takim samym obciążeniu, u ludzi w jednakowym wieku, prowadzących podobny tryb życia, będących na jednakowej diecie (studenci AWF) — u jednych występował ton bardzo silny, zupełnie wyraźnie słyszalny, u innych natomiast był słabo słyszalny, tak, że do stwierdzenia jego trzeba było dużej ciszy, nastawienia ba-

dającego na usłyszenie tonu, pewnej wprawy w osłuchiwaniu i właściwego ustawienia słuchawki w miejscu najbardziej powierzchownego ułożenia tętnicy promieniowej. Ma się rozumieć, że w nieznacznym nawet hałasie, jak rozmowa prowadzona w pobliżu badającego, cichy ton tętniczy może ujść uwadze, nie mówiąc już o tym, że ustawienie słuchawki nie w miejscu przebiegu tętnicy, może nie dać żadnego zjawiska osłuchowego, pomimo obecności tonu (dla uniknięcia tego należy przy pomocy obmacywania ustalić przebieg tętnicy promieniowej).

Należy jeszcze zaznaczyć, że nie powinno się mylić tonu tętniczego, który wysłuchuje się jedynie przez przyłożenie słuchawki bez wywierania ucisku na tętnicę, że szmerem, który występuje przy silnym ucisku tętnicy słuchawką, wskutek czego powstaje mechaniczne zwężenie jej światła i w rezultacie szmer.

Czas występowania tonu tętniczego bywał rozmaity: od kilku, kilkunastu sekund, do kilku minut. Czasami nawet, co również podnosi Hermann 15, dało się zaobserwować zmienność nasilenia i występowania tonu — raz występował silniej, to znowu nasilenie jego malało, po czym ponownie wzrastało. Jest to uzależnione najprawdopodobniej od głębokości oddychania i połączonego z tym zmian napięcia nerwu błędnego.

W szeregu przypadków przeprowadziłem badanie rentgenowskie przed wysiłkiem i po wysiłku. Otóż przed wysiłkiem serce osobników wykazujących ton tętniczy nie odbiegało od normy, natomiast po wysiłku stwierdzało się znaczne tętnienie pni naczyniowych i samego serca.

Zjawisko występowania tonów u zdrowych ludzi, zostało po raz pierwszy opisane przez Schellonga 13 w 1930 r. Stwierdził on mianowicie ton tętniczy po wysiłku u 60,5% badanych osób z nadciśnieniem, u 56,5% „wazoneurotyków" bez nadciśnienia i u 1,2% normalnych młodych ludzi. Schellong jest zdania, że tego rodzaju zjawisko jest wynikiem dużego rozszerzenia naczyń, jako wyraz nerwicy naczynioruchowej. Podobnego mniemania są Mateeff i Petroff 9, którzy przebadali uczestników kursu wychowania fizycznego w ilości 66 osób i stwierdzili po biegu na 200 m w czasie 40 sek., a więc w bardzo słabym czasie, u 77% badanych brak zmian ciśnienia rozkurczowego. Autorzy uważają spadek ciśnienia rozkurczowego, za wyraz „złej reakcji w odniesieniu do fizycznych zdolności".

Podobnie Serkin i Jonina 15 długotrwałe występowanie tonu zerowego po wysiłku przy próbie czynnościowej, również uważają za niekorzystną reakcję narządu krążenia, która dowodzi małej sprawności systemu sercowo - naczyniowego u sportowców. Natomiast Herxheimer 4 znaczny spadek ciśnienia rozkurczowego po wysiłku stwierdzał u zupełnie zdrowych ludzi. Goriniewskij i Goriniewskaja 2 wystąpienie ciśnienia zerowego stwierdzili u zawodników po dużych wysiłkach.

Najbardziej jednak wszechstronne badania tonu tętniczego u sportowców przeprowadził Hermann 3. Badał on mianowicie stu-

dentów wychowania fizycznego po rozmaitych wysiłkach, jak bieg na rozmaitych dystansach i stwierdził występowanie tonu tętniczego

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| po biegu na | 100 m | u | 55% | badanych |
| „ „ „ | 200 m | u | 70% | „ |
| „ „ „ | 1 500 m | u | 88% | „ |

Według Hermanna ton tętniczy zależy od wysiłku włożonego w dane ćwiczenie. Stwierdził on wystąpienie tonu tętniczego u dobrych i sprawnych sportowców, a więc przeciwnie, niż sądzili Schellong 13, Mateeff i Petroff 9, którzy uzależniali słyszalność tonów od „wazoneurozy", słabej formy sportowej itp. Hermann nie potwierdził również spostrzeżeń Mateeffa i Petroffa, częstszego występowania tonów u kobiet. Autor ten u kobiet po biegu na 100 m, tylko w małym odsetku stwierdził wystąpienie tonów, ponieważ przebiegały one ten dystans w bardzo słabym czasie, natomiast po biegu na 1 000 m, który niezależnie od uzyskanego czasu jest dla kobiet bardzo dużym wysiłkiem — stwierdził u 80% badanych ton tętniczy.

Ton tętniczy występuje u większości normalnych ludzi po dość dużych wysiłkach fizycznych, nie jest zaś ani objawem słabości, ani jakąś nienormalną reakcją organizmu na wysiłek. Pojawia się u rozmaitych ludzi podczas wysiłku w różnym czasie, a nie występuje nagle po ukończeniu pracy. U tych samych ludzi po jednakowym wysiłku, wykonywanym w podobnych warunkach, ton tętniczy nie pojawia się w tym samym czasie. Występuje szybciej w godzinach przedpołudniowych, kiedy organizm jest wypoczęty, natomiast słabiej przy badaniach w ciągu dnia.

Ciekawe jest spostrzeżenie Hermanna, że u zawodników po treningu ton występuje niezbyt często u mniej więcej 55% badanych, zaś u zawodników wypoczętych w 80 — 90%. Ton tętniczy występował u najsprawniejszych zawodników, natomiast u ludzi z wadami serca nie występował.

Wreszcie Hermann dochodzi do wniosku, że ton, który trwa kilka minut u osobników zdrowych, występuje w przypadkach wysiłków bardzo intensywnych, które prowadzą do wyczerpania organizmu. Jeśli natomiast występuje po wysiłkach niewielkich, to świadczy o słabym wyrobieniu sportowym, złej kondycji, złym trybie życia itp.

Jeśli chodzi o wytłumaczenie tego zjawiska, to istotą jego jest prawdopodobnie znaczne rozszerzenie naczyń i przyśpieszenie w nich przepływu krwi. Według Brugscha 1 z tego rodzaju zjawiskiem spotykamy się w nadtarczyczności i może właśnie dlatego bardzo często ton tętniczy i obniżenie ciśnienia rozkurczowego widzimy u sportowców, wśród których jak wiemy, spotyka się dość często nadtarczyczność. Pozostaje kwestią otwartą, czy tego rodzaju odczyn na wysiłek jest czynnikiem przystosowawczym, a więc zjawiskiem normalnym, czy też jak sądzi Schellong jest to odczyn „wazoneurotyczny".

Zgodnie z poglądami Hermanna, można uważać tego rodzaju zachowanie się ciśnienia krwi za korzystne dla organizmu, ponieważ na-

stępuje lepsze ukrwienie narządów pracujących i odciążenie układu krążenia. U sportowców ważne to jest jeszcze z tego względu, że zjawisko to występuje już podczas nieznacznych wysiłków, a więc podczas zawodów działa w całej pełni, czego chociażby dowodem było to, że, jak już wspomniałem, u wszystkich gimnastyków, którzy brali udział w mistrzostwach Polski, po ćwiczeniach dowolnych, trwających około 2 minut stwierdziło się ton tętniczy, jako wyraz rozszerzenia naczyć, odciążającego narząd krążenia.

## *Wnioski*

U wielu sportowców stwierdza się po próbie czynnościowej obniżenie ciśnienia rozkurczowego i ton tętniczy.

Przejawy te są wyrazem przystosowania się czynności krążenia do wymaganego wysiłku oraz są związane najprawdopodobniej z rozszerzeniem naczyń i przyśpieszeniem przepływu krwi.

Zjawisko to występuje bardzo często u osobników z objawami nadtarczyczności. Przy silnie wyrażonej nadtarczyczności ton jest silniejszy i dłużej słyszalny.

Długotrwałość tonu przemawia za niedostateczną kondycją, co może służyć dla oceny formy sportowej danego zawodnika.

Obniżenie się ciśnienia rozkurczowego po próbie czynnościowej przemawia za dobrą sprawnością narządu krążenia, natomiast wzrost ciśnienia rozkurczowego występuje u osób, których narząd krążenia jest mniej dostosowany do dużych wysiłków.

## *Piśmiennictwo*


1. Brugsch, Patologie des Kreislaufs, Lipsk, 104, 1937.
2. Goriniewskij, Goriniewskaja, Rukowodztwo po fizkult. wracz. kontr. Moskwa, 257, 1935.
3. Hermann, Arbeitsphysiologie, Bd5, Berlin, 621, 1932.
4. Herxheimer, Grundriss der Sportmedizin, Lipsk, 24, 1932.
5. Hochrein, Schleicher, Leistungsteigerung, Lipsk, 37, 1944.
6. Halls Dally, Low blood pressure, Londyn, 29, 1928.
7. Jaquet, Muskelarbeit u. Herztätigkeit, Bazyela, 68, 1920.
8. Mateeff, Petroff, Klin. Wchschr, 1027, 1931.
9. Missiuro, Fizjologia pracy, W-wa, 1938.
10. Missiuro, Przegląd Sport. Lek., T. 3, Nr 1, 83, 1931.
11. Orłowski, Diagnostyka chorób wewnętrznych, Kraków, 33, 1926.
12. Schellong, Klin. Wchschr., 1340, 1930.
13. Semerau-Siemianowski, Zarys metodyki bad. układu krążenia, W-wa, 110, 1935.
14. Szwarz, Wraczebnyj kontrol pri zaniatiach fizkult., praca zbiorowa, Moskwa, 195, 1937.

Dr E. ŁAZOWSKI

# UWAGI O WZROŚCIE

Zjawisko powiększania się wzrostu ludzi krajów cywilizowanych w ciągu ostatnich lat 60, jak również fakt, że współczesna młodzież szybciej niż dawniejsza dorasta i dojrzewa, zastanawia lekarzy i fizjologów.

Przeciętne wzrostu młodzieży polskiej uzyskane z pomiarów wzrostu dokonanych przez Dudrewicza w 1880 roku w porównaniu z przeciętnymi Wanatowskiego z 1943 roku wykazują wyraźne różnice:

| Wiek | rok 1880 | rok 1943 | Różnica |
|---|---|---|---|
| 7 lat | 104 cm | 117 cm | + 13 cm |
| 8 „ | 110 „ | 120 „ | + 10 „ |
| 9 „ | 116 „ | 125 „ | + 9 „ |
| 10 „ | 119 „ | 130 „ | + 11 „ |
| 11 „ | 124 „ | 134 „ | + 10 „ |
| 12 „ | 131 „ | 139 „ | + 8 „ |
| 13 „ | 135 „ | 144 „ | + 9 „ |
| 14 „ | 138 „ | 149 „ | + 11 „ |
| 15 „ | 144 „ | 153 „ | + 9 „ |

Rozważania poniższe nie tyle odpowiedzą na pytanie dlaczego tak się dzieje, ile dadzą czytelnikowi garść wiadomości o jednej z funkcji rozwojowych ustroju człowieka jaką jest wydłużanie się ciała.

W z r o s t e m nazywamy największą długość ciała, czyli odległość od szczytu głowy do pięt. Wymiar ten określa pewien moment w życiu organizmu, aktualny w chwili pomiaru. Jest on jednym z wykładników zmian zachodzących w żywym organizmie od chwili poczęcia do chwili, w której organizm osiąga pełne normy swego rozwoju, i dalej, w sensie inwolucyjnym aż do śmierci.

Jest więc wzrost stale zmienną funkcją osobniczą zależną od bardzo wielu czynników, jak: cechy wrodzone, określone prawem dziedziczenia, liczne procesy fizjo czy patalogiczne zachodzące w ustroju oraz warunki zewnętrzne.

* * *

W okresie wzrostu organizm wymaga odpowiedniego dowozu materiałów energetycznych — czyli o d ż y w i a n i a, oraz prawidłowo funkcjonującego złożonego aparatu ich przyswajania przy sprzyjających warunkach zewnętrznych.

Jako minimum w okresie wzrostu należy przyjmować na 1 kg wagi ciała 2 g białka (w tym co najmniej 50% zwierzęcego) 10 — 12 g węglowodanów i 2 — 3 g tłuszczów.

Niezbędne są niektóre aminokwasy zawarte w serniku, jajach i mięsie oraz sole mineralne Ca, Ph, Mn i Mg (w mleku, owocach i jarzynach). Ogromną rolę grają witaminy. Dowiedzione jest ich pokrewieństwo i współdziałanie z hormonami. Są to — właściwie mówiąc — prohormony biorące udział w syntezie hormonów. Witaminy i hormony są biokatalizatorami procesów oxydoredukcyjnych komórki i jako takie są czynnikami niezbędnymi do życia.

Dla utrzymania procesu wzrostu konieczna jest obecność wszystkich witamin. Najpotrzebniejsze są witaminy A i B. Witamina A pobudza rozmnażanie kpmórek, przyśpiesza wzrost i ogólny rozwój, a B, która ze względu na swe znaczenie została nazwana „czynnikiem wzrostu" (growth factor), ma bardzo duży wpływ na ogólny rozwój organizmu. Kompleks witamin B wywiera pośredni wpływ na wzrost przez regulowanie przemiany materii w komórkach.

Witamina D reguluje przemianę mineralną soli Ca i Pa przez współdziałanie z przytarczyczkami oraz wywiera wpływ na rozmnażanie chrząstek wzrostu, zwłaszcza kończyn dolnych na długość.

Witamina E jest prohormonem hormonów gonadotropowych — hamuje więc pośrednio wzrost w okresie pokwitania.

Złożonym procesem współdziałania zespołu gruczołów wydzielania wewnętrznego w zakresie wzrostu zarządza znajdujący się na dnie III komory ośrodek regulujący wzrost przez pobudzanie lub wstrzymywanie wydzielania hormonów. Hormony regulują szereg procesów wchłaniania, wydalania oraz spalania tkankowego, które są podstawą zmian masy i wymiarów ciała. Najważniejszymi hormonami metabolicznymi są hormony przysadki, tarczycy i nadnercza.

Wzrost szkieletu odbywa się za pośrednictwem chrząstek wzrostu. Rozmnażanie ich komórek warunkuje wzrost kości na długość. Równowagę procesów rozrostu chrząstek wzrostu i ich kostnienia zachowuje współdziałanie hormonów przysadki, szyszynki, grasicy, tarczycy i gruczołów płciowych.

Jeżeli chodzi o rolę poszczególnych gruczołów wydzielania wewnętrznego w procesie wzrastania jest ona następująca:

Przysadka wśród wielkiej ilości hormonów, w przednim płacie dla procesu wzrostu mają znaczenie trzy grupy hormonów, z których *somatropowe* regulują ogólny rozrost tkanek i narządów łącznie z rozrostem kośćca; *gonadotropowe* — wyzwalają zjawiska dojrzewania płciowego, a przez to hamują wzrost na długość za pośrednictwem hormonów płciowych; a *metyboliczne* — wraz z innymi gruczołami regulują zjawiska przemiany.

Tarczyca — przez swe hormony działa na chrząstkę nasadową, co ma wpływ na wzrost, na długość oraz, przez regulację przemiany, wpływa na ogólny rozrost organizmu.

Grasica. — Jako gruczoł wewnętrzno-wydzielniczy rozwija swoją działalność tylko w okresie młodzieńczym (młodości).

Hipotetyczny hormon tego gruczołu wywiera wielki wpływ na rozwój w okresie pokwitania. Wpływ na wzrost i rozwój kości został jest z całą pewnością stwierdzony. Poza tym współdziała ona z inny-

mi czynnikami w regulacji wzrostu somatycznego w przemianie wapnia i fosforu oraz w rozwoju psychicznym młodych osobników.

Ostatnio autorzy amerykańscy poświęcają temu gruczołowi wiele uwagi, a zwłaszcza jego współdziałaniu z korą nadnerczy, której hormon warunkuje napięcie mięśni i wzrost masy ciała. Wyodrębnili oni nową jednostkę rozpoznawczą — (macrogenitosomia) charakteryzującą się harmonijnym nadmiernym wzrostem cielesnym dzieci i młodzieży. (Juvenil Herkules type)—osobnicy tego typu po dojściu do pełnoletności nie charakteryzują się wysokim wzrostem, a raczej mocną budową całego ciała.

Jest to typ często spotykany wśród sportowców jako wyraz nadmiernej harmonijnej czynności układu endokrynowego na tle odziedziczonych właściwości.

N a d n e r c z a — czyli ich hormony korowe i rdzeniowe poza omówionymi wyżej działami wpływają na rozwój ogólny przez udział w gospodarce Ph, K, Na i cukru.

P r z y t a r c z y c e — regulują gospodarkę wapniową i dla wzrostu mają znaczenie pośrednie przez mineralizację ustroju.

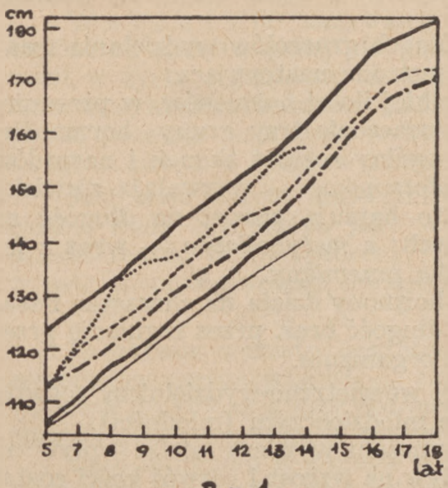
S z y s z y n k a — hamuje rozwój hormonu gonadotropowego przysadki, który aktywuje gruczoły płciowe.

G r u c z o ł y p ł c i o w e — zasadniczo rozwijają się po dokonanym rozwoju somatycznym — hamują one wzrost przez wpływ na chrząstkę wzrostu i uwapnienie nasad kości długich — aż do zupełnego jego zatrzymania.

* * *

Duży wpływ na przebieg wzrostu wywierają w a r u n k i ś r o d o w i s k a z e w n ę t r z n e g o. Spostrzeżono, że wśród nich niemałe znaczenie ma tzw. „stopa życiowa" określająca warunki ekonomiczne, wśród których wzrasta osobnik.

Już w 1926 roku Kerr opublikował wykres wahań wzrostu w zależności od poziomów socjalnych (Rys. 1),




Rys. 1

Linia ciągła — warunki idealnie najkorzystniejsze.

Linia drobno kropkowana — dzieci bardzo bogatych rodziców.

Linia kreskowana — zamożni chłopcy ze szkoły średniej w Chicago.

Linia kropek i kresek — średnio sytuowani ze szkoly Stephenson.

Linia gruba, krótka — szkoły powszechne angielskie, biedni.

Linia ciągła cienka — szkoła powszechna w Glasgow, bardzo biedni.

Z polskich autorów, Kozieradzki na podstawie trzydziestoletnich obserwacji (1874—1903) wykazał, że właścianie urodzeni po uwłaszczeniu szybciej rosną i lepiej się rozwijają od włościan w tym samym wieku (poborowym), urodzonych przed uwłaszczeniem. Rosiński zaś wykazał różnice we wzroście jednostek z jednej grupy etnicznej, lecz żyjących w odmiennych warunkach ekonomicznych. Średnie wzrostu Polaków-emigrantów urodzonych w kraju są niższe, niż ich potomstwa urodzonego w Ameryce. W miarę awansu ekonomicznego średnie wzrostu dalszych pokoleń są jeszcze wyższe.

| | mężczyźni | kobiety |
|---|---|---|
| emigranci urodzeni w kraju | 167,0 | 155,9 |
| potomstwo urodzone w Ameryce | 173,6 | 160,1 |

Podobne zjawisko zaobserwowano wśród emigrantów Czechów, Włochów i Sycylijczyków.

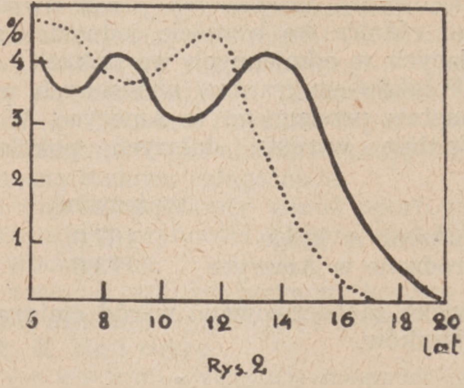
* * *

Sądzę, że istotą tego zjawiska było polepszenie higienicznych warunków życia, w czym tzw. „wyższa stopa życiowa“ odegrała raczej rolę pośrednią.

Wprawdzie poprawa warunków ekonomicznych idzie w parze z poprawą higienicznych warunków otoczenia, tym niemniej wychowanie zdrowotne i szerokie uświadomienie zasad higieny wpłyną na zmianę warunków higienicznych, wśród których wzrasta młodzież, na lepsze przy każdej „stopie życiowej“ — czego przykładem niech będzie zbawienne w krzywicy działanie słońca. Przecież słońce jednakowo świeci dla biednych i bogatych.

Dlaczego jednak współczesna młodzież dojrzewa szybciej? „Wysunięto szereg przypuszczeń, jak: poprawę warunków mieszkaniowych, odżywiania (większe spożycie produktów białkowych — mięsa, jaj), wpływ sportów, obniżenie zachorowalności wśród dzieci, a zwłaszcza krzywicy, wpływ bodźców nerwowych związanych z bardziej nerwowym życiem dzieci itd., itd. Wszystkie wysunięte tu przyczyny nie zdają się tłumaczyć całkowicie przyśpieszenia tego rozwoju. Ponieważ proces przyśpieszania rozwoju przebiega ostrzej w dużych miastach, niż na wsi i młodzież miejska przerasta młodzież wiejską (jednolatków) i wcześniej dojrzewa — sądzono, że jedną z przyczyn tego procesu jest właśnie postępująca „urbanizacja“ wsi, przesuwanie się ludności ze wsi do miast. Element bardziej przedsiębiorczy, przenikający ze wsi do miast, jest jednocześnie elementem konstytucjonalnie szybciej dojrzewającym, stąd w miastach selekcjonuje się jakby pewien typ specjalny. Zagadnienie przyśpieszonego rozwoju dziecka nie jest tylko „ciekawym‘ zagadnieniem teoretycznym, ale, gdyby okazało się procesem ciągłym (a nie przejściowym), długofalowym odchyleniem w ludzkim rytmie życia, musiałoby wpłynąć na szereg decyzji dotyczących wychowania, nauczania i opieki zdrowotnej“. (Dr J. Bogdanowicz „Rozwój fizyczny dziecka“).

Rytm wzrostu nie jest stały. Jego zmiany obrazuje poniższa krzywa. (Rys. 2).




Wahania rytmu wzrostu w zależności od wieku wg J. Kerra.
Linia ciągła — chłopcy, linia kropkowana — dziewczęta.

Swym własnym rytmem wzrastają poszczególne odcinki szkieletu i układy (np. nerwowy, limfatyczny itp.).

Najszybszy jest wzrost zarodka w okresie życia płodowego — od 0 do 50 cm w ciągu 9 miesięcy. Dla podwojenia tej miary w następnym okresie rozwoju potrzebuje organizm 5 lat (wzrost około 1 m) na potrojenie (dalszy wzrost o 50 cm)—aż do lat 10. W następnych latach życia wzrost na długość postępuje jeszcze wolniej. Długość ciała zmienia się nawet w ciągu dnia o kilka milimetrów na skutek osiadania po całodziennym chodzeniu chrząstek międzykręgowych.

Rytm wzrostu nie jest jednak stałą funkcją wydłużania się ciała. Inaczej kształtuje się u dzieci słabowitych, niż u zupełnie zdrowych i silnych. Postępuje większymi skokami niż normalne okresy „ciągnięcia się“, wahania rytmu wzrostu są większe. Mniejsze jest tempo wzrostu w okresie chorób, kiedy samo utrzymanie procesu życia wymaga dużego wysiłku ze strony organizmu, buja w okresie dobrej koniunktury fizjologicznej, na który warunki otoczenia mają duży wpływ. Okresy wstrzymania tempa wzrostu można by porównać do marszu pod górę, gdy słabsi pozostają w tyle, by później dogonić towarzyszy na równinie.

Rytm wzrostu zależy ponadto od pory roku, największe przyrosty wypadają na miesiące letnie. Dowodzi to dodatniego wpływu na wzrost promieni słonecznych i świeżego powietrza.

Racjonalne wychowanie fizyczne też nie jest tu bez znaczenia.

Missiuro — wykazał przyrosty wzrostu pod pływem uprawiania ćwiczeń fizycznych nawet u osobników dojrzałych, których rozwój fizjologiczny był już zakończony. W okresie 3 — 4-miesięcznych kursów wychowania fizycznego u osobników o przeciętnym wieku

26,3 lat, przyrost u mężczyzn wyniósł 1,8 cm. Stało się to oczywiście na skutek poprawienia postawy ćwiczących.

Ażeby uspokoić sceptyków, którzy obawiają się, by rozwój fizyczny nie postępował kosztem rozwoju intelektualnego przytaczam za Dybowskim zestawienie J. Kerra wzrostu dzieci 10-letnich i ich postępy w szkole. Ocena I dotyczy najsłabszych uczniów w szkole, oceny dalsze (II, III, IV, V) coraz lepszych, ocena VI najlepszych. Są oni jak widzimy z tego zestawienia najwyżsi. Zdarzają się wyjątki — oczywiście — ale dane te dotyczą większości przypadków.

| płeć | ocena | średnia wysokość w cm |
|---|---|---|
| dziewczęta | I | 125,25 |
| „ | II | 125,76 |
| „ | III | 128,43 |
| „ | IV | 131,70 |
| „ | V | 133,77 |
| „ | VI | 135,08 |
| chłopcy | I | 128,27 |
| „ | II | 126,25 |
| „ | III | 130,02 |
| „ | IV | 131,65 |
| „ | V | 133,29 |
| „ | VI | 133,53 |

Jako termin zakończenia wzrostu długości ciała podaje:

Quetelet (Belgia) u mężczyzn wiek 30 lat, u kobiet — 25 lat.

Roberts (Anglia) u mężczyzn wiek 22 lata, u kobiet — 19 lat.

Villerme (Francja) u mężczyzn wiek 23 lata, u kobiet — 19 lat.

Natomiast niehigieniczny tryb życia, przepracowanie fizyczne i umysłowe, niewyspanie się, przeludnione mieszkanie, brak ruchu na świeżym powietrzu, niedożywienie oraz wszelkie zaburzenia w rytmie pracy i wypoczynku mają zdecydowanie ujemny wpływ na kształtowanie się wzrostu jako wykładnika ogólnego stanu zdrowia.

Pozwólmy dziecku i młodzieży rosnąć!

## PIŚMIENNICTWO


1. Barański R. Rozwój fizyczny dziecka do lat dwu na podstawie materiału Klinicznej Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem. Pediatria Polska. 1938. Tom XVIII. Nr 2.
2. Barański R. i Łomnicki Z. Stosunek wagi do wzrostu i u dzieci do lat dwu na podstawie materiału Klinicznej Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem. j. w.
3. Barański R., Bogdanowicz J. i Łomnicki Z. Wzrost i waga do 16 roku życia, j. w.

4. Barański R. i Wójciak P. Przyrost wagi i wzrostu w okresie niemowlęcym, a pora roku na podstawie materiału Klinicznej Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem, j. w.
5. Bogdanowicz J. Wzrost i waga dzieci Warszawy w wieku powyżej dwu lat. j. w.
6. Bogdanowicz J. Rozwój fizyczny dziecka. 1948. Warszawa. Wasza Księgarnia.
7. Dybowski W. Fizjologiczne podstawy wychowania. Encyklopedia Wychowania. Tom I, z. 1, 2, 3, 1933.
8. Harris H. A. Growth. Child Health and Development. Ed-by Ellis R. W. P. London. 1947. J. & A. Churchill Ltd.
9. Hornof Z. Schmid L. Telesna vychova mladeze ocima lekare. Praha. 1946. Orbis.
10. Kosieradzki K. Przyczynek do charakterystyki fizycznej ludności męskiej powiatu miechowskiego na zasadzie pomiaru rekrutów w ciągu 30 lat. Czasopismo lekarskie (1904). Nr 7—10, str. 261.
11. Missiuro W. Kursy Wychowania Fizycznego. Wych. Fiz. 1924, zesz. 1—6.
12. Reicher E. O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych. Warszawa, 1932.
13. Rosiński B. O wzroście człowieka. 1948. In literis.
14. Serafinowa R. Fizjologia i patologia wzrostu. 1948. In literis.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

# CHÓD SPORTOWY
# ZANIEDBANA U NAS DZIEDZINA

Olbrzymich wartości marszów nikt nie kwestionuje. Marsz jest przecież koniecznością życiową, podnosi zdrowie i sprawność organizmu, marsz jest ćwiczeniem odgrywającym ważną rolę w przygotowaniu wojskowym.

Zdania dzielą się dopiero, gdy chodzi o pewną specyficzną formę marszów noszącą miano *chodu sportowego*, chodu zawodniczego, posiadającego wielu zwolenników w szeregu państwach ze Związkiem Radzieckim, Szwecją, Szwajcarią i Anglią na czele, gdzie rozgrywa się w tej dziedzinie sportu szereg zawodów do spotkań międzypaństwowych włącznie.

Nawet kobiety rozgrywają w chodzie swoje mistrzostwa. I tak np. Szwedka Olson zwyciężyła w 1940 r. w 26.44,0 na 5 000 metrów, a rekord szwedzki na dystansie 10 km wynosi 53.16,3 min.

Obok wielkich jednak entuzjastów chodu sportowego spotkać można niekiedy i jego przeciwników, zarzucających mu, że jest ćwiczeniem nieestetycznym.

Zarzut ten nie jest jednak słuszny, gdyż każdy sport wykonany przez początkującego, przez tak zwanego „patałacha" wygląda śmiesznie. Kopnięcie piłki, rzucenie dyskiem, uderzenie piłki tenisowej przez stawiającego pierwsze kroki jest niezdarne, a nawet komiczne. W sporcie trzeba opanować technikę ćwiczenia, trzeba umieć poprawnie je wykonać.

Podobnie dzieje się z chodem sportowym. Dobry styl w tej konkurencji nie wygląda nieestetycznie, jeśli tylko umie się chodzić w znaczeniu sportowym. To co widzieliśmy prawie zawsze dotąd u nas było tylko namiastką chodu. Różnica między stylem naszych zawodników, a stylem mistrzów: Frigerio, Mikkelsona itd. jest taka, jak między dniem a nocą.

Czynienie chodowi innego zarzutu, że jest ćwiczeniem nienaturalnym, gdyż przy rozwijaniu szybkości trzymać się musi zawodnik krępujących przepisów, uniemożliwiających mu bieg jest o tyle niesłuszne, że chód jest *sportem*, a w każdej przecież dziedzinie sportu spotyka się wiele krępujących przepisów.

Czy miotacza kulą albo młotem, (choć wcale przyrząd taki nie jest podobny do prawdziwego młota) nie ogranicza przepis, że wolno wyrzucać kulę i młot tylko z koła o średnicy 2.13 m? Czy z po-

dobnymi przepisami nie spotykamy się w każdej innej konkurencji? Ale czy dlatego zwalcza się daną konkurencję?

Chód sportowy jest jednym z punktów programu Igrzysk Olimpijskich, jednym z punktów programu Mistrzostw Europy.

Nie możemy więc być obojętni w stosunku do tej dziedziny sportowej.

Warto i dlatego uczyć się chodu sportowego, gdyż minimalnym wkładem energii i siły — dużo mniejszym aniżeli przy biegu czy marszu — przebyć można znaczne przestrzenie.

Dlatego też chód warto popierać i doskonalić. Trzeba urządzać zawody w chodzie, ażeby na przyszłych Igrzyskach mogli nasi zawodnicy i w tej dziedzinie sportu godnie reprezentować nasze barwy.

Z tego też powodu najlepsi z tegorocznych marszów winni zabrać się do pracy nad chodem sportowym, poświęcając się całkowicie dziedzinie, która zapewnić im może udział w następnych Igrzyskach Olimpijskich.

*Chód w programie Igrzysk Olimpijskich*

Do programu Igrzysk Olimpijskich wprowadzono chód sportowy w 1906 r. Na 1 500 metrów zwyciężył wówczas Amerykanin Bonkag w czasie 7.12,6 — a na 3 000 metrów Węgier Szantics w 15.13,2.

Na Igrzyskach Londyńskich 40 lat temu zwyciężył Anglik Larner na dystansie 3 500 metrów w 14.55 i na 10 mil ang. (16.090) w czasie 1.15,57,4.

Mistrzem następnych Igrzysk rozegranych w Sztokholmie został na 10 000 metrów Kanadyjczyk Goulding w 46.28,3.

W 1920 roku w Antwerpii na 3 i 10 000 metrów zwyciężył Włoch Frigerio w 13.14,2 i w 48.06,2.

Frigerio został mistrzem olimpijskim również na następnych Igrzyskach rozegranych w Paryżu na dystansie 10 000 metrów zdobywając Złoty Medal Olimpijski w czasie 47.49.

Frigerio był wówczas jednym z najpopularniejszych sportowców świata.

Na Igrzyskach Amsterdamskich w 1928 roku chodu nie rozegrano. Wprowadzono go do programu w Los Angelos przy czym na 50 km zwyciężył Anglik Green w 4.50,10. Włoch Frigerio zajął jeszcze wtedy 3 miejsce.

Na Igrzyskach w 1936 roku w Berlinie tytuł mistrza olimpijskiego zdobył na 50 km Anglik Whitlock w 4.30,41,4, a ostatnio w Londynie (1948 r.) na 10 km i na 50 km zwyciężyli Szwedzi Mikaelson (45.13,2) i Ljunggren (4.41,51.0).

W Polsce, chód nie cieszył się dotąd większą popularnością. Mimo to mieliśmy kilku zawodników na skalę międzynarodową. Do nich przede wszystkim zaliczyć należy M. Wudkiewicza, który w latach 1913 i 1914 posiadał wszystkie rekordy Polski na dystansach od 1 000 do 10 000 metrów, z których rekord na 3 000 metrów przetrwał do dnia dzisiejszego i jest najstarszym polskim rekordem w lekkoatletyce, rekordem dotąd niepokonanym.

Wyniki Wudkiewicza przedstawiały się następująco:

| | |
|---|---|
| 1 000 m | — 4.40 |
| 2 000 „ | — 9.56 |
| 3 000 „ | — 14.24,6 |
| 4 000 „ | — 21.00,5 |
| 5 000 „ | — 25.28,6 |
| 9 000 „ | — 49.20 |
| 10 000 „ | — 52.30,8 |

Zawodnikiem najwyższej klasy był również — obecny Dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej — inż. Tadeusz Kuchar, który obok szeregu oficjalnych rekordów polskich w biegach:

| | |
|---|---|
| 3 milę ang. (4 827 m) | — 16.02,8 |
| 5 000 m | — 16.42,6 |
| 15 000 „ | — 55.00,8 |
| 10 mil ang. (16 090 m) | — 59.01,0 |
| 1 godzina | — 16.474 m |

był najpierw rekordzistą Polski w chodzie na dystansie 70 km, przebywając przed 40 laty (4.VI.1908) dystans ten w 8 godzin 21,20 m.

Inż. T. Kuchar był również rekordzistą w chodzie godzinnym przebywając w tym czasie 11.154 m (28 X 1908 r.).

Barwy Polski na Olimpiadzie godnie reprezentował w 1936 roku Bieregowoj, zajmując w chodzie na 50 km zaszczytne 9 miejsce z wynikiem 4.42,49,0.

Chód sportowy rozegrano w jednym jedynym spotkaniu międzypaństwowym naszej reprezentacji. Było w 1922 roku w ramach pierwszych Mistrzostw Słowiańskich w Pradze.

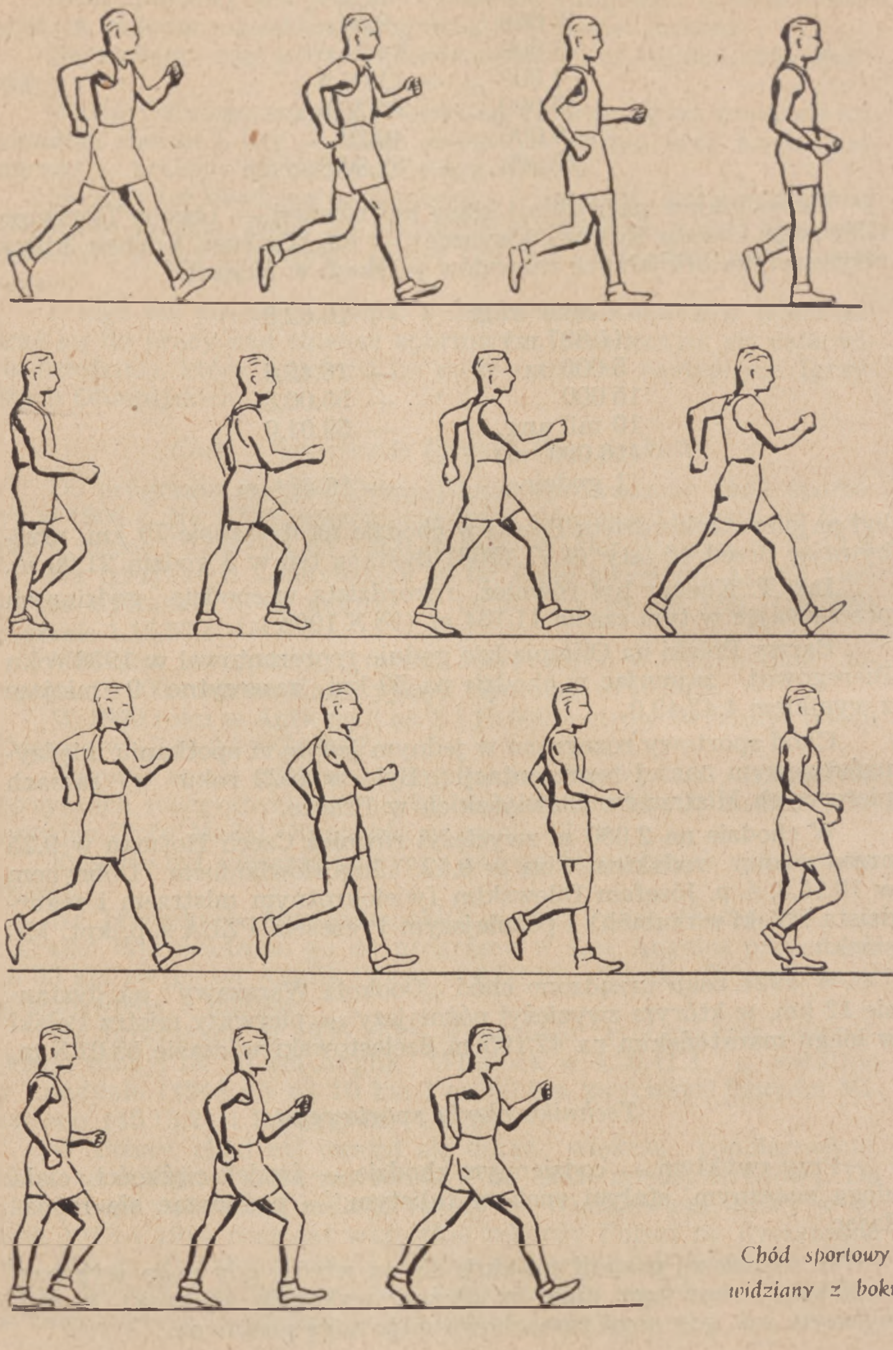
W chodzie na 2 000 m zwyciężył również Czech Hofman w 9.25 przed swoim rodakiem Cizą w 9.42, Jugosłowianinem Dobrynem w 10.16,8, ś. p. Józefem Bilewskim (wielokrotnym mistrzem i rekordzistą Polski w rzutach) i późniejszym Prezesem PZLA ś. p. kpt. Misińskim.

W 1924 roku urządzono chód „Dookoła Warszawy“ na dystansie 12 km, w którym zwyciężył późniejszy — pierwszy mistrz Polski w biegu maratońskim na 42.195 m Szelestowski w czasie 68.01,8 m.

## *Technika chodu sportowego*

Przy zwykłym — codziennym chodzie — środek ciężkości ciała ulega znacznym, stałym ruchom falistym — podnosząc się i opadając.

W najniższej pozycji znajduje się on wtedy, gdy noga wykroczna dotyka ziemi (tym niżej im dłuższy wykonuje się krok), w najwyższym zaś, gdy noga zamachowa mija nogę postawną.



*Chód sportowy widziany z boku*

Przy chodzie sportowym dąży się przede wszystkim do tego, ażeby posuwać się naprzód jak najekonomiczniej, ażeby przy jak najmniejszym zużyciu siły iść jak najprędzej, ażeby wyeliminować każdy ruch niepotrzebny, zbędny, ażeby usunąć możliwie całkowicie faliste wahania środka ciężkości.

Chcąc sztuki tej dokonać, należy korzystnym ruchem wysunięcia biodra w przńd podnieść środek ciężkości w momencie — kiedy przy zwykłym chodzie — opada najniżej — i obniżyć go przy mijaniu jednej nogi przez drugą opuszczeniem biodra nogi postawnej.

Jedną z najbardziej charakterystycznych cech dobrego chodu sportowego jest praca z bioder. Każdy ruch nogi do przodu musi być zapoczątkowany wysunięciem biodra do przodu. Praca skrętowa bioder jest fundamentem na którym buduje się styl chodu i dobre wyniki w tej dziedzinie sportu. Równocześnie z wysunięciem jednego biodra do przodu następuje skręt przeciwnego barku do przodu.

*Stawianie stopy i odbicie*

Stopę nogi wykrocznej stawiać należy na ziemię — gdy noga jest całkowicie wyprostowana w kolanie, co jest rzeczą ogromnej wagi i decyduje o prawidłowości chodu.

Stopa skierowana musi być do przodu, do kierunku chodu. Palce w żadnym wypadku nie mogą wskazywać na zewnątrz. Stopa dotyka ziemi najpierw piętą.

Mówi się o wyraźnym „zaznaczeniu", zaakcentowaniu kroku piętą.

Po ustawieniu stopy najpierw piętą, następuje przejście jej na śródstopie, a następnie na palce.

Jest to tak zwane „odwinięcie" stopy", styl pięto-palcowy.

To odwijanie stopy powoduje płynność chodu.

Teraz następuje odbicie się z nogi zakrocznej całkowicie wyprostowanej w kolanie. Pamiętać należy, że odbicie następuje po całkowitym odwinięciu stopy (unosząc się wysoko na palcach).

Po odbiciu się, mięśnie nogi zluźnić zupełnie i przenieść nogę w przód, nie uginając jej przesadnie w kolanie.

*Trzymanie tułowia*

Tułów należy przez cały czas trzymać prosto. Nie wolno go pochylać ani odrobiny do przodu.

Wyprost tułowia ułatwia znacznie pracę z bioder.

*Praca ramion*

Ramiona ugięte pod kątem prostym współpracują z pracą nóg (lewa noga — prawe ramię do przodu).

Ruch ramion winien być zainicjowany z barku.

*Długość kroku*



Dwaj czołowi zawodnicy świata w akcji. Lepszą technikę wykazuje zawodnik z Nr 17 w momencie, gdy prawa noga mija lewą, lewe biodro jest opuszczone w dół. Praca bioder u obu zawodników bez zarzutu. Zawodnik z lewej strony (Włoch Disalvo) nie idzie z biodra — co jest rzeczą najbardziej charakterystyczną u zawodnika

Na ogół przeważa zdanie, że celowe jest wydłużenie kroku na niekorzyść tempa (częstotliwość kroku). Szereg badań wykazało jednak, że — celem uzyskania lepszych wyników — korzystniej jest raczej krok skrócić nieznacznie, aniżeli go wydłużyć. Nic bowiem tak nie męczy, jak przesadne wydłużanie kroku.

Krótszy krok redukuje do minimum lub wyklucza całkowicie „falowanie“ środka ciężkości.

Im dłuższy krok, tym bardziej obniża się środek ciężkości i tym samym większą wykonuje pracę.

Na wydłużenie kroku istnieje jeden sposób: dobra praca z bioder. Przy bardzo szybkim chodzie — wykonanym prawidłowo — długość kroku u zawodników często przekracza 110 cm.

*Różnice pomiędzy chodem zwykłym, a chodem sportowym*

*Chód zwykły:*

a) noga wykroczna przy postawieniu jej na ziemię jest nieznacznie ugięta w kolanie,

b) noga dotyka ziemi jedynie piętą lub częściej płaską powierzchnią stopy,

*Chód sportowy:*

a) noga wykroczna przy stawianiu jej na ziemię jest w kolanie całkowicie wyprostowana,

b) noga dotyka ziemi najpierw piętą i to zupełnie wyraźnie, przy czym palce stopy powinny być skierowane wysoko w górę,



*Chód sportowy widziany z boku. Zwrócić uwagę na całkowity wyprost nogi zakrocznej w kolanie oraz na nieznaczne ugięcie nogi zamachowej, całkowity wyprost tułowia i energiczną pracę ramion.*

*Chód zwykły*

c) przy dotykaniu stopą ziemi palce skrócone są nieco na zewnątrz (pod kątem 30 stopni).

d) tułów nieruchomy, nie bierze udziału przy posuwaniu się naprzód,

e) ramiona zwisają swobodnie i nieznacznie tylko odchylane są do przodu i tyłu,

f) podnoszenie i obniżanie się środka ciężkości,

*Chód sportowy*

c) stopy ustawia się zupełnie równolegle z pewną tendencją kierowania nawet palców do środka. Stawianie stopy odbywa się na jednej linii,

d) silna praca skrętowa bioder, która zapoczątkuje ruch nogi do przodu i praca przeciwnego barku,

e) energiczna praca ramion ugiętych w łokciach pod kątem nieco mniejszym niż 90 stopni,

f) środek ciężkości pozostaje mniej więcej na jednym poziomie, na jednej wysokości.

*Metodyka chodu sportowego*

Przystępując do nauki chodu sportowego należy najpierw zademonstrować prawidłowy chód, po czym rozpocząć naukę od:

1. właściwej pracy ramion. Po opanowaniu tejże uczyć w miejscu,
2. wypychania biodra w przód z ruchem skrętowym przeciwnego barku (lewe biodro — prawy bark w przód, prawe biodro — lewy bark w przód),

3. trzymając ręce lekko zaciśnięte w pięść — na wysokości bioder (ramiona ugięte jak do chodu sportowego) wykonać kilka kroków w przód, zwracając uwagę na prawidłowy ruch bioder i stawianie stóp na jednej linii, (najlepiej narysować linię i stawiać na niej stopy),
4. *Chód w kole.* Chodzić — nie śpiesząc się zbytnio — pod okiem instruktora lub kolegi zwracając uwagę na pracę bioder i barków. Przyśpieszać tempo wolno dopiero po opanowaniu techniki chodu.
5. *Ćwiczenie szybkości.* Chodząc w kole w odległości około 2 metrów ćwiczący od ćwiczącego, na znak instruktora maszerować „na gaz“, starając się wyminąć poprzednika. Wymijać wolno tylko na zewnątrz. Kto został wyminięty opuszcza koło. Podbiegający zostają zdyskwalifikowani.

   Po kilku lub kilkunastu okrążeniach — instruktor — gdy zauważy zmęczenie u zawodników pozostałych — przerywa ćwiczenie.

   Po ćwiczeniu — o czym należy pamiętać zawsze — wykonać należy szereg ćwiczeń rozluźniających w postaci miękkich podskoków, różnych wymachów, skłonów itd.

   Najważniejszym ćwiczeniem, od którego należy uczyć dobrego stylu w chodzie jest przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą. Stojąc w maleńkim rozkroku — nie zmieniając ułożenia tułowia — przenieść ciężar ciała na nogę prawą, uginając przy tym nieznacznie nogę lewą w kolanie bez odrywania jej od ziemi. Po umiejętnym opanowaniu tego ruchu wykonywać ćwiczenie w pewnym rytmie, przechodząc stopniowo drobnymi krokami do marszu. Ćwiczenie to jest fundamentem, na którym buduje się dobry styl.

Całoroczny program pracy zawodnika w chodzie należy podzielić na 6 okresów:

1. okres przygotowania kondycyjnego (gimnastyka, gry, narciarstwo, pływanie),
2. ćwiczenia techniczne chodu (doskonalenie stylu),
3. trening nad powiększeniem szybkości,
4. trening taktyczny,
5. okres zawodów,
6. zakończenie sezonu, okres „martwy“.

Okres przygotowania kondycyjnego przypada na zimę.

W tym czasie wykonywać należy przede wszystkim dwa razy w tygodniu marsze trwające około godziny.

Poleca się uprawianie innych dziedzin sportu a przede wszystkim narciarstwa, biegów przełajowych i piłki ręcznej.

Nie wolno w tym okresie zapominać o gimnastyce.

Trening techniczny rozpocząć trzeba wczesną wiosną na sali gimnastycznej (na wsi nawet w stodole).

To przyśpieszy wypracowanie stylu i szybkości z chwilą wyjścia w teren lub na boisko.

W tym okresie prawie, że niezbędna jest kontrola instruktora względnie kolegi, by zwracał uwagę na prawidłowość chodu. Kontrola jest konieczna przy treningu szybkości, gdyż zdarza się dość często, że ćwiczący nie wyczuwa nawet kiedy z chodu przechodzi do biegu.

Praca nad taktyką, nad umiejętnością zachowywania równomiernego tempa jest rzeczą wielkiej wagi.

Starać się chodzić z równością maszyny.

Należy często kontrolować czasy okrążeń względnie pewnego znanego dystansu w terenie.

Przyjmijmy, że ćwiczy się na wymierzonej trasie 400 metrowej, to należy ułożyć sobie na pewien czas naprzód pewien schemat treningowy — według którego trzeba przejść dystans.

Gdy na treningu np. nie wysilając się zbytnio ćwiczący ma przebyć 5 000 m w czasie około 28 minut, to każde 400 m powinien przejść w 2.15 m. O ile znów zawodnik ma przejść 10 km w czasie około 58 minut, to każdą 400 metrówkę winien przebyć w 2.20 m, co w sumie — przy zachowaniu przez cały czas równego tempa da wynik 58.20 m (25 czterystametrówek razy 2.20 m).

Przyśpieszając tempo każdej czterystametrówki o dwie sekundy, otrzyma się na 10 km czas lepszy o 50 sekund.

Jakkolwiek wyczuwanie i utrzymanie równego tempa wcale nie jest tak łatwe, to jednak z biegiem czasu da się to osiągnąć.

Okres zawodów winien przypaść na miesiące od czerwca do września.

Po skończonym sezonie nie należy gwałtownie przerywać ćwiczeń, a uczynić to wolno, stopniowo, po czym dopiero przejść do tak zwanego „sezonu martwego", którego jednak nie należy uważać za równoznaczny z całkowitą bezczynnością w sporcie.

Sezon martwy dla sportowca, to sezon wypoczynku czynnego, w którym uprawiać należy dla odmiany i przyjemności sporty uzupełniające i dodatkowe, jak narciarstwo, łyżwiarstwo, piłkę ręczną, nie zaniedbując gimnastyki i dłuższych przechadzek.

### *Sędziowie chodu.*

Od dobrych sędziów chodu sportowego wymaga się bystrego, dobrego oka oraz pewnego doświadczenia.

Sędziować i to dobrze sędziować jest rzeczą bardzo trudną. Niejednego zawodnika niesłusznie zdyskwalifikowano za rzekome podbieganie, a częściej jeszcze pozwolono zwyciężać zawodnikom, którzy np. na Igrzyskach Olimpijskich byliby usunięci za przekroczenie przepisów chodu już po pierwszych kilkuset metrach.

A przecież stosunkowo łatwo jest stwierdzić, czy zawodnik biegnie, czy zachodzi u niego moment „zawieszenia“ w powietrzu, moment oderwania się od ziemi. Jeśli tylko przez drobny ułamek sekundy zawodnik nie ma stałego kontaktu z ziemią — choćby jakąkolwiek częścią stopy — przekracza tym samym przepisy i powinien być zdyskwalifikowany.

Czy zawodnik stale ma kontakt z ziemią nie trudno stwierdzić — kładąc się — choć to wygląda komicznie — na ziemię przed lub za maszerującymi i obserwując ich stopy, (czy istnieje moment „lotu“, moment kiedy zawodnik oderwał się od ziemi).

Niekiedy już na pierwszy rzut oka można stwierdzić nieprawidłowość chodu, jeśli zawodnik posługuje się tak zwanym stylem narciarskim, to znaczy, jeśli pochyla tułów do przodu i noga wykroczna w chwili dotknięcia ziemi jest ugięta w kolanie.

Również i ten zawodnik wchodzi często w kolizję z przepisami, który zbyt wysoko unosi kolano nogi zamachowej (wolnej) do przodu, gdyż nie zdąży postawić nogi wykrocznej wpierw na piętę, a tylko na śródstopie, co powoduje przekroczenie przepisów.

Zawodnicy, którzy chodzą zazwyczaj bardzo poprawnie przekraczają niekiedy przepisy — przy krótkim zrywie, próbie oderwania się od przeciwników, przy mijaniu ich i na finiszu — zupełnie podświadomie.

*Zasadnicza różnica między chodem a biegiem jest ta,* że w czasie biegu następuje moment całkowitego oderwania się od ziemi, moment lotu w powietrzu, podczas gdy przy chodzie musi być utrzymany stały kontakt z ziemią.

### *Mistrzowie Polski w chodzie*

| | | |
|---|---|---|
| Rok 1923 — Zajączkowski | 53 35,7 | na 10 000 m |
| 1924 — Zajączkowski | 10 07,2 | „ 2 000 „ |
| 1925 — Ptaszycki | 10 07 | „ 2 000 „ |
| 1926, 1927, 1928, 1929 — mistrzostw w chodzie nie rozegrano. | | |
| 1930 — Strzałkowski | 5 godz. 02 min. 12 sek. | — 50 km |
| 1931 — Powierza | 5 „ 28 „ 05 „ | — 50 „ |
| 1932 — Powierza | 5 „ 01 „ 45 „ | — 50 „ |
| 1933 — Grajda | 5 „ 22 „ 27,2 „ | — 50 „ |
| 1934 — Krzyczkowski | 5 „ 04 „ 50 „ | — 50 „ |
| 1935, 1936 — mistrzostw w chodzie nie rozegrano. | | |
| 1937 — Marynowski | 5 „ 07 „ 10,4 „ | — 50 „ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1938 — | Czech | 0 | ,, | 53 | ,, | 17,8 ,, | — 10 | ,, |
| — | Śliwiński | 5 | ,, | 30 | ,, | 29,2 ,, | — 50 | ,, |
| 1939 — | mistrzostw w chodzie nie rozegrano. | | | | | | | |
| 1946 — | Korosadowicz | 1 | ,, | 00 | ,, | 03,4 ,, | | |
| 1947 — | Głuszcz | 5 | ,, | 36 | ,, | 38,0 ,, | — 50 | ,, |

*Rekordy Polski w chodzie*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 000 m — | 4.25,6 | J. Kaczmarczyk | — 24.8.26 |
| 2 000 m — | 9.09,2 | A. Lis | — 24.5.35 |
| 3 000 m — | 14.24,6 | M. Wudkiewicz | — 5.7.14 |
| 5 000 m — | 22.21,0 | A. Lis | — 2.6.35 |
| 10 000 m — | 47.15,0 | A. Lis | — 2.6.35 |
| 1 godz. — | 12.529,5 | A. Lis | — 2.6.35 |

# SUKCESY OLIMPIJSKIE POLSKICH ARTYSTÓW

W konkursie olimpijskim w dziale muzyki, poezji, rzeźby i grafiki artyści polscy odnieśli duży sukces.

Kompozytor Zbigniew Turski w dziale muzyki otrzymał złoty medal olimpijski za utwór pt. „Symfonia Olimpijska". W dziale tym wyróżniono ponadto utwory dwóch dalszych kompozytorów polskich, a mianowicie: „Kantatę Olimpijską" Bacewiczówny oraz „Kantatę Żniwną" Wiechowicza.



*Przedstawiciele Wydziału Propagandy GUKF w gościnie u laureata Olimpijskiego Konkursu Muzycznego, Zbigniewa Turskiego (drugi od lewej), w Konstancinie*

W dziale rzeźby wyróżnienie otrzymały: „Pływak" Bandury i „Na mecie" Strynkiewicza.

W dziale grafiki wyróżniono osiem szkiców Marczyńskiego. Wszyscy autorzy utworów wyróżnionych otrzymali dyplomy honorowe.



Strynkiewicz fot. J. Mierzecka

*Biegacz — brąz*

# OLIMPIJSKA WYSTAWA PLASTYKI

W czasie trwania igrzysk olimpijskich odbyła się w londyńskim „Victoria Albert Museum" wystawa sztuk pięknych. Wśród eksponatów znalazły miejsce rzeźby Bandury i Strynkiewicza jak również rysunki Marczyńskiego. W 7 wielkich galeriach Muzeum wystawiono ogółem 440 eksponatów nadesłanych z 29 różnych krajów.



Marczyński fot. J. Mierzecka

*Rysunek wyróżniony na Olimpiadzie w Londynie*



Marczyński fot. J. Mierzecka

*Rysunek wyróżniony na Olimpiadzie w Londynie*

# OBCHÓD JUBILEUSZOWY 75-LECIA POLSKIEGO TOW. TATRZAŃSKIEGO

W połowie sierpnia w Zakopanem odbyły się „Dni Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego", obchód jubileuszowy 75-lecia jego istnienia.

Punktem kulminacyjnym uroczystości była akademia w sali „Morskiego Oka", w czasie której prezes PTT, wicemin. Władysław Wolski i wiceprezes, rektor Walery Goetel wygłosili przemówienia, obrazujące dotychczasowe osiągnięcia PTT i wytyczające mu dalsze cele.

W czasie uroczystości wicemin. Wolski udekorował w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej niektórych zasłużonych działaczy turystycznych wysokimi odznaczeniami państwowymi. I tak, krzyż oficerski Polski Odrodzonej otrzymali: inż. Janusz Chmielowski, nestor i twórca nowoczesnego taternictwa polskiego; dr Mieczysław Orłowicz, zasłużony działacz organizacyjny, autor przewodników i do dziś czynny turysta; prof. Kazimierz Sosnowski, pionier turystyki polskiej w Beskidach; Tadeusz Zwoliński, wybitny badacz grot tatrzańskich, działacz turystyczny i autor popularnych przewodników. Kilka osób — wśród nich — dr Jan Dorawski, prezes Klubu Wysokogórskiego i znakomity alpinista oraz

mgr Tomasz Wróbel, najczynniejszy działacz turystyczny w Beskidach Śląskich—otrzymało krzyż kawalerski Polski Odrodzonej. Wreszcie kilku znanych działaczy i przewodników górskich — m. in. nestor przewodników, sławny ongiś wilk górski, Jędrzej Marusarz — otrzymało złote krzyże zasługi. Pośmiertnie odznaczony został krzyżem oficerskim Polski Odrodzonej Józef Oppenheim, jeden z pionierów narciarstwa i wieloletni ofiarny kierownik Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, zamordowany przez bandytów z NSZ.

Tę część obchodu zakończyła wewnętrzna uroczystość PTT: kilkudziesięciu najbardziej zasłużonych działaczy i pracowników towarzystwa otrzymało z rąk prezesa Wolskiego honorowe odznaki PTT.

## KONGRES I ZLOT MŁODZIEŻOWY WE WROCŁAWIU

W dniach 20, 21 i 22 lipca br. odbył się we Wrocławiu Kongres Zjednoczenia młodzieży polskiej, połączony ze Zlotem, na który przybyły liczne rzesze młodzieży ze wszystkich dzielnic Polski.

Pierwszy dzień Kongresu poświęcony był obradom, wyborom prezydium oraz zatwierdzeniu statutu nowopowstałej, zjednoczonej organizacji — Związku Młodzieży Polskiej.

Pozostałe dni Kongresu upłynęły pod znakiem I Ogólnopolskich Zawodów Sportowych Związku Młodzieży Polskiej, otwartych wielką defiladą uczestników Zlotu na placu Grunwaldzkim. Przed trybuną Prezydenta Rzeczypospolitej i przewodniczącego ZMP — gen. Zarzyckiego przedefilowało zwartym szykiem 50 000 młodzieży, by później rozproszyć się po boiskach, bieżniach i pływalniach stolicy Dolnego Śląska, gdzie setki młodych zawodników i zawodniczek rekrutujących się głównie z klubów sportowych OMTUR i ZWM zmierzyło swe siły w szlachetnej rywalizacji, dając swym udziałem w zawodach dowód, jak wielką wagę przywiązuje młodzież Polski Ludowej do spraw kultury fizycznej.

Bogaty program zawodów ZMP obejmował:

1. masowe ćwiczenia gimnastyczne młodzieży szkolnej
2. masowe ćwiczenia gimnastyczne SPP
3. drużynowy bieg na przełaj mężczyzn
4. drużynowy bieg na przełaj kobiet ,
5. bieg rozstawny 3 × 1 000 — mężczyzn
6. ćwiczenia wolne i na przyrządach — w wykonaniu słuchaczy i słuchaczek Akademii WF — Warszawa
7. pokazowe ćwiczenia boksu, zapaśnictwa i podnoszenia ciężarów
8. zawody piłki nożnej między dwiema reprezentacjami juniorów przebywających na obozie treningowym w Świdnicy. ,

*Ł. St.*

# BILANS OLIMPIJSKI

## Z KONFERENCJI PRASOWEJ W GUKF

W tydzień po powrocie z Olimpiady w GUKF odbyła się konferencja prasowa, dotycząca udziału Polski w Igrzyskach Olimpijskich w Londynie. Konferencję zagaił dyrektor GUKF, inż. Tadeusz Kuchar, po czym głos zabrał gen. Zarzycki omawiając ogólne zdobycze naszych olimpijczyków oraz trudności, z jakimi musieli walczyć w Londynie. Inż. Przeworski w przemówieniu swoim podkreślił, że Kongres FIFA z udziałem 58 państw był najpoważniejszym ze wszystkich kongresów, jakie odbyły się na Olimpiadzie. Większość spraw załatwiano w kuluarach.

Kwestię rozszerzenia pojęcia amatora z braku czasu odroczono na 2 lata. Na Kongresie zarysowały się wyraźnie 2 bloki: anglosasko-hiszpański oraz państw skandynawskich Holandii i państw słowiańskich. Inż. Przeworski stwierdził, że na Kongresie FIFA pozycja piłkarstwa polskiego jest silna. Mówca skrytykował zbyt późne rozpoczynanie meczów bokserskich, skutkiem czego zawodnicy powracali do wioski olimpijskiej dopiero o północy. Poziom piłki nożnej był bardzo wysoki. Większość państw grała systemem WM z wyjątkiem Austrii, która też odpadła bardzo szybko. Na ręce inż. Przeworskiego wpłynęło szereg ofert trenerów zagranicznych. Inż. Przeworski podkreślił bardzo ciężki trening zawodników zagranicznych, a jako szczegół podaje, że Duńczycy jeszcze na pół godziny przed meczem ze Swajcarią odbyli 15-minutowy forsowny trening. Inż. Przeworski rozmawiał z trenerem angielskim, który gwarantował poprawę poziomu piłkarstwa polskiego w wypadku posiadania do dyspozycji 36 zawodników po 3 godz. dziennie. Dyrektor Czesław Foryś w przemówieniu swoim podkreślił trudne warunki w konkurencjach technicznych. Np. jeden tylko skok w dal trwał dosłownie jedną godzinę wobec dużej ilości zgłaszanych zawodniczek oraz dzięki bardzo skrupulatnemu mierzeniu wyników.

W specjalnie trudnych warunkach odbywał się dziesięciobój. Zawodnicy nasi pierwszego dnia musieli 10 godz. przebywać na boisku, co niewątpliwie osłabiło ich zdolność. Dyr. Foryś ocenia, że Olsztyn spełnił swoje zadanie.

Ppłk Czarnik, omawiając m. in. sprawę szermierki stwierdził, że zainteresowanie tą gałęzią sportu znacznie zwiększyło się w obu Amerykach. Z państw europejskich po raz pierwszy wzięła udzial Finlandia. Przeciętnie startowało od 65—75 zawodników w poszczególnych broniach. Zdaniem mówcy, poziom klasy czołowej obniżył się. Dotyczy to Węgrów, Włochów i Francuzów. Natomiast poziom ogólny podniósł się.

Wielu zawodników europejskich startowało w barwach innych państw; np. w drużynie USA — jeden Włoch i 2 naturalizowanych Węgrów. Zespół polski osłabiony był brakiem kontuzjowanego Fokta. Zdaniem ppłk. Czarnika, Polska powinna skoncentrować całą uwagę w pracy na najbliższą przyszłość na jeden dział, a mianowicie na szablę.

Omawiając sprawy bokserskie, ppłk Czarnik stwierdził, że wyniki bokserów stawia na równi z lekkoatletami. Zdaniem mówcy, znacznie podniósł się poziom bokserów w państwach południowo-amerykańskich.

Sędziowanie było nieraz skandaliczne. Ppłk Czarnik uważa, że sędziowie nasi muszą zmienić system sędziowania w tym sensie, że sędzia ringowy zagranicą nie jest manekinem i często jest właściwie arbitrem, mając prawo dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli zauważy u niego tendencję do walki nieczystej.

Omawiając Kongres ciężkoatletów, ppłk Czarnik podał do wiadomości, że przyjęto do Związku Jugosławię, a Polakowi Ziółkowskiemu, prezesowi Polskiego Związku Lekkoatletycznego przyznano prawa sędziego międzynarodowego. Płk Górny, dyrektor AWF, zreferował kongres wychowania fizycznego. W kongresie tym wzięło udział 180 osób, reprezentujących 67 państw oraz 200 Anglików. Codziennie wygłaszano jeden referat, demonstrowany pokazami gimnastycznymi młodzieży szkolnej obojga płci, następnie wyższych uczelni i uzdrowieńców.

Następny mówca, mir Better, omawiając koszykówkę, stwierdził, że nieobecność polskich koszykarzy w Londynie była uzasadniona wobec bardzo wysokiego poziomu piłki ręcznej na Olimpiadzie. Na kongresie omawiano sprawy techniczno-regulaminowe. Zmieniono prezesa Federacji, którym został przedstawiciel USA.

P. Jeliński, omawiając udział naszych kajakowców, stwierdził, że Polska uplasowała się na środkowym miejscu. Mówca podkreślił wielki bałagan, jaki panował w komisji sędziowskiej, kiedy zamiast co 30 sekund wypuszczano osady co 19 lub 20 kilka sekund, co wpłynęło niekorzystnie na ogólny czas poszczególnych zespołów. Tor w Henley nie nadawał się do Olimpiady. Polskę reprezentowało tylko 3 kajakowców i to w podwójnych konkurencjach, natomiast inne państwa miały przeciętnie po 10 zawodników. Jeden trening zajmował kajakowcom polskim aż 5 godzin czasu ze względu na dużą odległość.

Ppłk Szemberg, zastępca dyrektora GUKF, omawiał sprawę kongresu gimnastycznego. Polski Związek Gimnastyczny został nareszcie przyjęty do Międzynarodowego Zw. Gimnastycznego. Interesujący był projekt Szwecji dotyczący rozgrywek w mistrzostwach świata oddzielnie w 8-boju i oddzielnie 12-boju. Wniosek ten nie przeszedł, natomiast zdecydowano, że mistrzostwa świata w Szwajcarii w 1950 r. odbędą się zarówno w 8-mio jak i 12-to boju, przy czym państwa będą zgłaszać zespoły do obu tych wielobojów. Państwa demokracji ludowej miały na kongresie zastrzeżenia co do osoby prezesa Federacji — Belga, zostały jednak przegłosowane i Belg został na tym stanowisku.

Ppłk Szemberg mówił dalej, iż na kongresie pływackim uchwalono oddzielenie stylu klasycznego i motylkowego, co ma nastąpić w ciągu roku.

Interesujące było stanowisko USA i Ameryki Poł., że kto nie ma pieniędzy, ten nie uprawia sportu. Sprawa ta wynikła podczas dyskusji nad statutem amatorskim i, zdaniem wyżej wymienionych państw, sportowiec nie może być trenerem lub instruktorem. Państwa południowo-amerykańskie projektowały, aby zmienić przepisy w piłce wodnej wg systemu państw południowo-amerykańskich. Zdecydowano, że wszystkie państwa przeprowadzą próby, a na przyszły kongres sprawa ta będzie ostatecznie uregulowana. Ppłk Szemberg stwierdza bardzo wysoki poziom skoków, zwłaszcza Ameryki, w konkurencjach męskich oraz Holandii i Danii w konkurencjach kobiecych. Skoki z wieży, zdaniem mówcy, graniczyły z akrobacją. *(SAP)*

# O PRAWO DO ROZWOJU KULTURALNEGO I FIZYCZNEGO

## REZOLUCJA MIĘDZYNAROD. KONFERENCJI MŁODZIEŻY PRACUJĄCEJ

Międzynarodowa Konferencja Młodzieży Pracującej, która obradowała w Warszawie od 8 do 18 sierpnia, powzięła rezolucję w sprawie rozwoju kulturalnego i fizycznego.

Rozwój kulturalny i fizyczny jest jednym z podstawowych warunków pełnego rozwoju młodego pokolenia.

Konferencja podkreśla, że w państwach kapitalistycznych tylko niewielka grupa młodzieży pracującej posiada dostęp do szkół średnich i wyższych, a często nawet do szkół początkowych. Oświata jest więc tam niedostępna dla szerokich mas młodzieży pracującej.

Wychowanie fizyczne i sport w tych krajach stanowią źródła dochodów dla wielkiego kapitału i są w gruncie rzeczy niedostępne dla szerokich mas młodzieży pracującej.

Konferencja protestuje przeciwko redukcji kredytów na cele oświaty i sportu na korzyść budżetu wojennego — jak to się praktykuje w tych krajach. Konferencja domaga się stanowczo powiększenia tych kredytów.

Konferencja zwraca uwagę, iż w ZSRR zlikwidowane zostały przeszkody stojące na drodze do rozwoju człowieka. Młodzież pracująca zyskała nieograniczone możliwości rozwoju kultury, sztuki, nauki i sportu. Za przykładem ZSRR, młodzież pracująca w krajach demokracji ludowej osiągnęła poważne zwycięstwa na polu rozwoju kulturalnego i wychowania fizycznego.

Konferencja uważa, iż wyniki osiągnięte dotąd przez młodzież pracującą świata uzyskane zostały dzięki jedności działania — i jedność działania uważa za drogę do dalszych wielkich zwycięstw.

Międzynarodowa Konferencja Młodzieży Pracującej wzywa całą młodzież demokratyczną do walki o realizację następujących postulatów:

### W SPRAWIE OŚWIATY

1. Wprowadzić powszechne, obowiązkowe, bezpłatne szkolenie początkowe i średnie, nie oparte na zyskach prywatnych lub kontroli religijnej.
2. Zlikwidować wszystkie przegrody rasowe, polityczne, społeczne, gospodarcze i religijne, zagradzające dostęp do początkowych, średnich i wyższych zakładów naukowych.
3. Wprowadzić system stypendiów państwowych dla młodzieży pracującej w wyższych zakładach naukowych i w szkołach średnich specjalnych.
4. Otworzyć szkoły wieczorowe i korespondencyjne dla młodzieży miejskiej i wiejskiej. Zorganizować kursy przygotowawcze dla wstępujących do wyższych zakładów naukowych.
5. Usunąć z programów szkolnych i podręczników ideologię mizantropii, rasizmu i faszyzmu; oświata odpowiadać winna interesom demokracji i młodzieży pracującej.
6. Zagwarantować pracę wszystkim absolwentom uczelni wyższych lub szkół średnich specjalnych, zgodnie z ich specjalnością.

## W SPRAWIE KULTURY

1. Walczyć o usunięcie z literatury i sztuki, teatru i kina — dzieł propagujących nową wojnę, faszyzm, rasizm, nacjonalizm, dekadentyzm i zgniliznę (np. filmy gangsterskie, powieści kryminalne itp.); oddać instytucje kulturalne na usługi demokracji i postępu.

Konferencja protestuje i wzywa do protestu przeciwko stosowanym w szeregu krajów prześladowaniom działaczy postępowych w dziedzinie sztuki i kultury.

2. Konferencja wyraża najgorętsze poparcie dla Światowego Kongresu Intelektualistów, zapowiedzianego na sierpień br. i zaleca sekretariatowi Światowej Federacji Młodzieży Demokratycznej wzięcie czynnego udziału w pracach Kongresu.

3. Konferencja zaleca, by Światowa Federacja Młodzieży Demokratycznej ustanowiła dyplomy honorowe SFMD, które wręczane będą raz do roku twórcom najlepszych dzieł literackich, sztuk teatralnych i filmów.

## W SPRAWIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Konferencja żąda, by państwo udzieliło funduszów na utworzenie klubów sportowych, stadionów, na ekwipunek sportowy i turystykę dla młodzieży robotniczej.

2. Konferencja zaleca, by narodowe organizacje demokratyczne wespół ze związkami zawodowymi zorganizowały robotnicze towarzystwa sportowe, zawody i mecze.

3. Konferencja zaleca, by SFMD i narodowe organizacje demokratyczne wzmocniły swą łączność z organizacjami i klubami sportowymi w celu ścisłego związania ich działalności z organizacjami młodzieży robotniczej, jednocześnie dążyć należy do usunięcia z organów kierowniczych tych organizacji ludzi o tendencjach antydemokratycznych, hamujących rozwój kultury fizycznej i sportu wśród szerokich mas.

Konferencja wzywa młodzież demokratyczną świata do jednoczenia się w aktywnej walce o prawo młodzieży pracującej do rozwoju kulturalnego i fizycznego oraz o prawo do zagwarantowanego wypoczynku.

W celu zjednoczenia szerokich mas młodzieży pracującej w walce o te prawa, Konferencja wzywa wszystkie narodowe organizacje młodzieżowe do walki o realizację tych postulatów, jako ich zadania podstawowego.

# CENTRALIZACJA WCZASÓW

Jak podaje „Związkowiec", niedawno odbyła się w gmachu Komisji Centralnej Związków Zawodowych konferencja przewodniczących, sekretarzy generalnych i kierowników wydziałów wczasów przy zarządach głównych związków zawodowych.

Konferencja, której z ramienia KCZZ przewodniczył ob. Szczęśniak, poświęcona była omówieniu aktualnych zagadnień z zakresu wczasów pracowniczych. W szczególności dotyczyła ona sprawy wykonania zeszłorocznych uchwał spalskich co do centralizacji akcji wczasowej oraz problemu planowania wczasów.

Dyr. Funduszu Wczasów Pracowniczych — ob. Kania w swoim sprawozdaniu z prac FWP za okres od 1.IV do 15.IV br. uzasadnił w sposób szczegółowy potrzebę przeprowadzenia centralizacji akcji wczasowej. Między innymi zwrócił on uwagę na istniejące dotychczas dysproporcje w organizacji wczasów i podał charakterystyczne przykłady.

I tak: Zw. Zaw. Pracowników Filmowych wysłał na wczasy w ubiegłym roku 40% swoich członków, podczas gdy Zw. Zaw. Pracowników Budowlanych wysłał w tym czasie na wczasy 0,3% swoich członków. Chodzi też o usunięcie i innych dysproporcyj,

datujących się jeszcze z okresu tzw. „łapania" domów wczasowych, co doprowadziło do nieuniknionych anomalij. Olbrzymi jest także wachlarz uposażeń kierowników domów wczasowych. Duża niewspółmierność cechuje również wyposażenie wewnętrzne domów: od luksusowych apartamentów aż do wieloosobowych pokoi z pryczami i siennikami zamiast łóżek.

Domami wczasowymi dysponuje 200 instytucyj. Powoduje to wielki chaos i ogromne koszty administracyjne: do niektórych miejscowości wczasowych przyjeżdża niekiedy 20 inspektorów wczasowych równocześnie. Zdarzało się nawet, że w domu wczasowym, w którym przebywało dwóch wczasowiczów, zatrudniano około dziesięciu osób personelu administracyjnego.

Stąd wniosek, że centralizacja wczasów pracowniczych jest sprawą pilną i nieodzowną. Fundusz Wczasów Pracowniczych KCZZ, który stał się wykonawcą planu centralizacji, postanowił rozpocząć od uregulowania zagadnienia na drodze ustawowej. Wypracował więc projekt dekretu, w myśl którego FWP staje się osobą prawną oraz instytucją wyższej użyteczności.

FWP przystąpił równocześnie do faktycznego urzeczywistnienia centralizacji. Działając w porozumieniu z Min. Przem. i Handlu, oparł centralizację na strukturze branżowej.

I tak: Wydział Wczasów Zw. Zaw. Górników przekształcony został w „Fundusz Wczasów Pracowniczych — Dyrekcja Okręgu Śląsko-Krakowskiego". Dyrekcja ta przejęła wszystkie domy wczasowe, znajdujące się dotychczas we władaniu Zw. Zaw. Górników, Zw. Zaw. Rob. i Prac. Przem. Metalowego i Zw. Zaw. Prac. Przem. Chemicznego.

II Okręg Dolnośląski FWP ma być utworzony przy Zw. Zaw. Rob. i Prac. Przem. Włókienniczego. III Dyrekcję Okręgową utworzy okręg warszawski.

W rezultacie tej akcji centralizacyjnej — trzy dyrekcje okręgowe FWP obejmą 33% domów z 10 tysiącami miejsc.

Następnie ob. Kania omówił sprawę leczenia wczasowego, sprawę uproszczenia procedury meldunkowej w miejscowościach wczasowych, sposób załatwienia katastrofalnego dotychczas braku masła i tłuszczów w niektórych miejscowościach wczasowych, sprawę wymiany wczasowiczów z zagranicą, problem centralizacji finansów wczasowych oraz plan sześcioletni w zakresie wczasów.

Problemowi planowania wczasów poświęcony był również w całości referat ob. Szczęśniaka. Omówił on sprawę konieczności planowania urlopów i wyjazdów na wczasy, przy czym opracowanie rocznego planu wyjazdów na wczasy miałoby być zadaniem rad zakładowych. Plany te muszą być zharmonizowane z planami sporządzonymi przez zarządy główne, okręgi i oddziały związków zawodowych. Pierwszy plan na rok 1949 ma być opracowany w październiku bież. roku.

Po referacie wywiązała się wyczerpująca dyskusja, w której omówione zostały bolączki dotychczasowej organizacji wczasów. Szczególnie żywa dyskusja potoczyła się wokół sprawy planowania wczasów.

Po dyskusji zebrani uchwalili dwa wnioski. W pierwszym z nich zebrani upoważnili FWP do opracowania szczegółowych planów wykorzystania miejsc oraz sposobu pobierania opłat za pobyt w domu wypoczynkowym z góry przy wydawaniu skierowań. W uzasadnieniu tego wniosku podniesiono, że pobieranie opłat z góry zabezpiecza świat pracy przed milionowymi stratami. Gdy bowiem w każdym oddziale tylko jeden z pracowników odmawia uzgodnionego wyjazdu na wczasy, to już wówczas łączne straty sięgają rocznie sumy 137 200 000 złotych.

W drugim wniosku zebrani upoważnili FWP do opracowania instrukcji normującej prawo zarządów głównych do inspekcji swoich domów wypoczynkowych.

*Z. M.*

# OGÓLNOPOLSKIE IGRZYSKA SPORTOWE ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

W końcu sierpnia na Stadionie Wojska Polskiego w Warszawie odbyły się I Ogólnopolskie Igrzyska Sportowe Związków Zawodowych. Świat pracy zadokumentował swą tężyznę fizyczną masowymi pokazami gimnastycznymi i zawodami niemal we wszystkich gałęziach sportu.

Stadion Wojska Polskiego udekorowany był godłami 16 związków zawodowych, uczestniczących w Igrzyskach oraz licznymi sztandarami o barwach narodowych.

Na uroczystość otwarcia przybyli: minister Oświaty — Skrzeszewski, min. Sprawiedliwości — Świątkowski, min. Administracji Publicznej — Osóbka-Morawski, dyr. GUKF inż. Kuchar, z-ca dyr. GUKF—ppłk Szemberg prezydent m. st. Warszawy — Tołwiński, oraz przedstawiciele ambasady jugosłowiańskiej. Ponadto na trybunach zasiedli członkowie Komisji Centralnej Związków Zawodowych z przewodniczącym Witaszewskim i sekretarzem generalnym Kuryłowiczem na czele. Licznie reprezentowani byli również bawiący w Warszawie przedstawiciele Światowej Federacji Młodzieży Demokratycznej z kilkunastu państw.

Przy dźwiękach orkiestry górników, samorządowców i cukrowników na stadion poczęły wkraczać reprezentacje sportowe poszczególnych Związków Zawodowych. Wkrótce boisko zapełniło się 6 tys. zawodniczek i zawodników. Stadion Wojska Polskiego mienił się różnokolorowymi barwami strojów zawodników i sztandarami związków zawodowych.

Punktualnie o godz. 17 członek Międzyzwiązkowej Rady Kultury Fizycznej ob. Grochowski złożył raport przewodniczącemu KCZZ Witaszewskiemu, meldując mu 6 tys. sportowców. Następnie krótkie przemówienie do uczestników wygłosił przewodniczący KCZZ — Witaszewski, podkreślając znaczenie wychowania fizycznego w Polsce Demokratycznej. „Niech Igrzyska Związków Zawodowych będą wkładem do odbudowy Polski Ludowej“ — zakończył ob. Witaszewski.

Przy dźwiękach hymnu narodowego, śpiewanego przez wszystkich uczestników, wciągnięto flagę o barwach narodowych na maszt. Następnie poszczególne zespoły przystąpiły do defilady, którą otworzył Wydz. Kultury Fizycznej KCZZ. Za nimi maszerowali w białych strojach zawodniczki i zawodnicy Zw. Zaw. Cukrowników. Dalej następują Samorządowcy, Chemicy, Kolejarze, Budowlani, Górnicy z oskardami, Spółdzielcy ze sztandarami o barwach tęczy, Metalowcy niosący młoty, Włókniarze, Pocztowcy, pięknie reprezentujące się zespoły Zw. Spożywców, Naftowcy, Leśnicy w zielonych kostiumach, drużyny Zw. Zaw. Pracowników Przemysłu Skórzanego i Konfekcyjno-Odzieżowego oraz pracownicy państwowi. Za zespołami tymi kroczyły grupy gimnastyczne poszczególnych województw: kobiety w białych kostiumach, mężczyźni w czerwonych koszulkach i białych spodniach. Defilujący oklaskiwani byli gorąco przez publiczność, której zebrało się około 25 tys.

Po defiladzie rozpoczął się popis gimnastyczny. Zespół ponad tysiąca gimnastyczek ćwiczący w takt polskich melodii wzbudził olbrzymi entuzjazm wśród publiczności. Następnie wystąpili gimnastycy w liczbie około 1 500. Popisy ich były również gorąco oklaskiwane. Pierwszy w Polsce masowy pokaz gimnastyczny świata pracy zdał egzamin celująco.

# PRZEGLĄD WYDAWNICTW

## FRANCISZEK SZYMCZYK: *„Kolarstwo użytkowe i turystyczne"*. Popularna Biblioteka Sportowa GUKF. Tom 9, 1948. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa".

Na przeszło 70 stronicach interesującej broszury pt. „Kolarstwo użytkowe i turystyczne" — autor w bardzo przystępnej i popularnej formie omawia całokształt zagadnień związanych z korzyściami płynącymi z uprawiania sportu kolarskiego. Podkreśla on na wstępie dobrodziejstwa wynikające z uprawiania kolarstwa — najtańszego i przyjemnego środka lokomocji, przekonywując w dalszych wywodach czytelnika o korzystnym wpływie tego sportu na rozwój fizyczny człowieka.

Szczególnie ciekawe są — przytoczone przez autora — wypowiedzi kilku znanych lekarzy zagranicznych, którzy dementują stare twierdzenia o rzekomej szkodliwości sportu kolarskiego dla zdrowia człowieka. Opinia ta długo ciągnęła się jak zły cień za rowerem a powstała przeszło pół wieku temu — w okresie coraz to większej popularyzacji bicykla — prymitywnego prototypu dzisiejszego roweru.

Jak powstał nowoczesny rower? — na interesujące to pytanie odpowiada autor w zwięzłym szkicu historycznym. Niektóre szczegóły — bardzo ciekawe, mimo pozorów formy encyklopedycznej — niewątpliwie zainteresują każdego czytelnika.

Druga część broszury poświęcona jest wyłącznie sprawom praktycznym. Początkujący kolarz dowie się więc z niej o obowiązujących przepisach drogowych, oraz nabierze podstawowej wiedzy z dziedziny konserwacji i reperacji roweru.

Na zakończenie inż. Szymczyk omawia sprawę organizacji wzorowej wycieczki turystyczno-kolarskiej. Część ta nie zawiera ciekawszych szczegółów, gdyż ciąży na niej wybitnie popularna forma, jaka utrzymana jest w całej broszurze.

Autor zachował więc swe wytyczne, którymi kierował się przystępując do napisania tej pracy. Wytycznymi tymi są: popularyzacja sportu kolarskiego, sportu taniego i zdrowego.

W najbliższym czasie w ramach wydawnictwa Popularnej Biblioteczki Sportowej ukaże się drugi tom pióra inż. Franciszka Szymczyka pt. „Kolarstwo Wyczynowe". *(Tom)*

## Dr MOSKWA: *Anatomia kieszonkowa.* Wyd. „Kolumna", Łódź 1948.

W kilkunastu krótkich rozdziałach podaje autor w sposób bardzo przystępny i przejrzysty, zarys anatomii człowieka. Pomimo cech popularności temat jest ujęty bardzo ściśle i rzeczowo. Najbardziej zawikłane zagadnienia budowy ciała ludzkiego, jego narządów i czynności są przedstawione bardzo przejrzyście, jasno i zgodnie z intencją autora, nie wymagają od czytelnika specjalnego przygotowania.

Całości dopełnia dużo ilustracji i piękna szata graficzna.

Książka ta powinna się znaleźć w każdej bibliotece młodzieżowej.

### Dr PALUCH: *Przez dobre odżywianie do zdrowia.* Wyd. „Kolumna". Łódź 1948.

Autor w sposób dość popularny, a jednocześnie zachowując poziom naukowy, omawia sprawę należytego odżywiania się z punktu widzenia współczesnej nauki.

Porusza zagadnienie wszystkich niezbędnych składników naszego pożywienia, a więc białka, tłuszczów, węglowodanów, soli mineralnych i witamin. Zwłaszcza szczegółowo jest potraktowana kwestia mniej znana przeciętnemu ogółowi, tj. rola witamin, soli mineralnych, równowagi kwasowo-zasadowej.

Następnie wyłuszczone są zasady odżywiania się domowego, błędów w odżywianiu się, podział posiłków i ich przygotowanie.

Na zakończenie podane są dzienne normy pożywienia oraz tablice składników odżywczych.

Publikacje tego rodzaju należy zaliczyć do bardzo udanych i koniecznych.

*Dr W. S.*

### PODJAPOLSKAJA: *Pribor platforma dla leczenia skoliozow.* Tieoria i Praktika Fiz. Kultury, Nr 4, 1948 r. (Przyrząd platforma dla leczenia skrzywień bocznych kręgosłupa).

Autorka podaje opis nowego przyrządu do leczenia bocznych skrzywień kręgosłupa. Jest to drewniana platforma, odpowiadająca kształtom ciała ludzkiego, długości 160 cm, szerokości 38 cm i grubości 20 mm. Opiera się na 4 osiach zakończonych niewielkimi (17 mm średnicy) kółeczkami. Osie są wcięte w platformę celem nie zwiększania wysokości — im niższa bowiem platforma, tym wygodniejsza do ćwiczeń. Hełm, który zakłada ćwiczący, jest wykonany w ten sposób, że szczelnie przylega do głowy, z przodu jest zakonczony szeroką taśmą, która dokładnie obejmuje podbródek, z tyłu zaś jest umocowany wzmacniający plastron, zakonczony od zewnątrz chropowatą gumą.

Ćwiczenia na platformie odbywają się w następujący sposób: chory leży na plecach, plecy i głowa wystaje poza głowowy brzeg platformy. Głowa w hełmie opiera się na podłodze. Nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Wyciągając jak najdalej szyję, chory opiera się potylicą o podłogę, następnie unosi podbródek ku górze, przez co wprawia w ruch platformę — następuje skurcz długich mięśni grzbietu. Po kilkusekundowym odpoczynku ćwiczenie jest powtarzane. Po 6—8 ruchach przerwa 10 sekund.

Ćwiczenia na platformie z powodu swojej atrakcyjności dla dzieci, dają bardzo dobre wyniki, znacznie lepsze, niż wszelkie dotychczasowe ćwiczenia.

Przy bardzo dużych skrzywieniach kręgosłupa używa się jeszcze dodatkowych urządzeń celem umocowania chorego we względnie prostej pozycji.

Ćwiczenia na platformie w przypadkach początkowego okresu skrzywienia bocznego kręgosłupa mogą być przeprowadzane nawet w szkołach.

*Dr W. S.*

### N. COLLI: *„Sportiwnyje sooruženija".* Izdatelstwo Akademii Architektury ZSRR. Moskwa 1948. 15 str., 39 ilustracji, cena 45 zł.

W wydanej w trzydziestą rocznicę rewolucji październikowej przez Akade-

mię Architektury ZSRR publikacji, poświęconej budownictwu sportowemu tego właśnie okresu, akademik architektury N. Colli pisze między innymi we wstępie co następuje:

„Sportem i kulturą fizyczną zajmują się w naszym kraju uczniowie i ludzie starsi, komsomolcy i akademicy — wielkie masy ludności, niezależnie od płci i wieku. Kultura fizyczna i sport okazują się istotnie sprawą ogólnie narodową i wchodzą w byt ludzi pracy".

W ciągu trzydziestu lat od Wielkiej Październikowej Socjalistycznej Rewolucji w kraju radzieckim wybudowano setki przepięknych stadionów z obszernymi trybunami, wielką ilość przystani wodnych i schronisk narciarskich, tysiące pełnych sportowych boisk, dziesiątki tysięcy boisk siatkówki, koszykówki, tenisa „gorodka" (rosyjskiej gry narodowej) i innych, liczne kryte i otwarte baseny pływackie, sale gimnastyczne i wiele innych sportowych obiektów.

Twierdzić można z całym przeświadczeniem, że obecnie w Związku Radzieckim nie ma ani jednego miasta, które by nie miało stadionu i innych urządzeń, i obiektów sportowych".

Na zamieszczonych w książce ilustracjach — reprodukowanych z fotografii—oglądać można prócz powszechnie znanego stadionu „Dynamo" w Moskwie pojemności 80 000 widzów) tegoż klubu stadiony w Tbilisi (Tyflisie), Jerewanie, Odessie i Tule, nadto tego samego klubu otwarty basen i halę tenisową w Moskwie.

Taszkient pokazuje przystań wodną i basen pływacki na jeziorze.

Republikański stadion im. Chruszczowa w Kijowie, położony w naturalnej kotlinie pomiędzy wzgórzami, o pojemności 50 000 widzów siedzących i 20 000 stojących, wykazuje na zdjęciach piękne urbanistyczne położenie i techniczne wykonanie (43 rzędy siedzeń na pochyłości o przekroju parabolicznej).

Szlachetne proporcje architektoniczne i harmonijny związek z otaczającą przyrodą wykazuje stadion „Staliniec" w Moskwie.

Hala sportowa w Leningradzie i pływalnie kryte w Moskwie świadczą, iż mimo ciężkiego klimatu obiekty te umożliwiają przesunięcia pływania i lekkiej atletyki Związku Radzieckiego także i na sezon zimowy.

Niezwykły widok przedstawia skocznia narciarska w Swierdłowsku, której cały rozbieg i zeskok wykonany jest w formie drewnianej wieży, świadcząc raz jeszcze, że Rosjanie są mistrzami konstrukcji ciesielskiej.

Pokazany na fotografii stadion kołchoźniczy wsi Czapajewka, połtawskiej obłasti, wykazuje faktyczną realizację urządzeń kultury fizycznej na wsi radzieckiej.

Dodać należy, że autor omawianej publikacji — akademik architektury Colli jest twórcą projektu stadionu w Stalingradzie (którego charakterystyczny plan, wpisany w koło reprodukowało Wych. Fiz. Nr 1/48).

Na zakończenie zacytuję co pisze on o przyszłości budownictwa sportowego ZSRR.

„Doświadczenie, projektowanie i budowa tych i wielu innych obiektów sportowych naszego kraju, wzrastająca dojrzałość i biegłość radzieckich architektów, ideowe nastawienie twórczych poszukiwań, wzrastająca jakość robót budowlanych, konstrukcji i wyposażenia — wszystko to daje podstawę do pewności, że nowe obiekty sportowe powojennej pięciolatki będą istotnymi osiągnięciami radzieckiej realistycznej sztuki, osiągnięciami socjalistycznego realizmu.

Nowe obiekty sportowe winny odpowiadać najostrzejszym wymaganiom sportowej technologii i odzwierciadlać masowy ogólnonarodowy, charakter radzieckiego sportu i kultury fizycznej.

Nowe obiekty sportowe powinny jeszcze więcej odpowiadać wymaganiom ra-

dzieckiego sportowca i widza odnośnie dobrej widoczności, prostoty i łatwości opróżniania i zapełniania oraz odpowiadać estetycznym wymaganiom radzieckich ludzi!".

*Inż. Brzuchowski Julian.*

**ŻUKOW: *Roskładka wremieni u bieguna maratonca. (Rozkład czasu u biegacza maratończyka).* Tieoria i praktika fiz. kultury, Nr 4, 1948 r.**

Istotne mistrzostwo biegacza maratończyka cechuje się: zdolnością wytrzymania wysiłku biegu przez długi czas i umiejętnością równomiernego rozłożenia tego wysiłku na całej trasie.

Dlatego też sukces w biegu maratońskim — wysiłku trwającym ponad 2,5 godziny — nie może być uzyskany bez prawidłowego rozłożenia szybkości na poszczególnych odcinkach trasy. Z tego względu jeśli ktoś staje do biegu maratońskiego bez przygotowania, podczas długotrwałego treningu odpowiedniego podziału czasu na poszczególnych odcinkach, licząc jedynie na prowadzenie lub orientację według tempa innych biegaczy, ten bardzo lekkomyślnie traktuje tak poważne zawody.

W ustalaniu szybkości biegu na poszczególnych odcinkach maratonu pomaga branie udziału w zawodach na 10, 20, a przede wszystkim na 30 km i doświadczenie z poprzednich biegów maratońskich. Początkujący zaś powinni mieć ustaloną szybkość biegu chociażby w przybliżeniu, co znacznie ułatwia uzyskanie dobrego wyniku.

Najbardziej celowe jest rozłożenie poszczególnych etapów biegu na odcinki 5 km: 8 odcinków pięciokilometrowych i dziewiąty 2 km 195 m. W trakcie treningu każdy maratończyk powinien dokładnie określić swoją „optymalną szybkość" i „wytrzymałość tempową". Optymalna szybkość maratończyka oznacza się według najszybszego czasu uzyskanego na poszczególnych odcinkach 5-km. Wytrzymałość tempowa jest to zdolność utrzymania optymalnej szybkości jak najdłużej. Świadczy ona o stopniu zaawansowania treningowego i przyswojenia najlepszego tempa biegu — jest więc wyrazem formy sportowej.

Jeśli chodzi o krzywą średniej szybkości biegu, to na podstawie obserwacji pierwszych 10 maratończyków ZSRR, wynika, że szybkość ta ulega dużym wahaniom nawet u najlepszych biegaczy. Rozpatrując krzywą szybkości biegu maratońskiego na 5-km odcinkach pierwszych 10 maratończyków ZSRR widzimy, iż krzywa ta ulega pewnym wahaniom. Na pierwszych 5 km tempo biegu jest dość powolne, ponieważ organizm wciąga się do pracy. Najszybsze tempo obserwuje się zazwyczaj na drugim, trzecim i czwartym odcinku (10 — 20 km), po czym tempo nieco maleje, zwłaszcza pomiędzy 35 a 40 km. Przyczyną tego jest zmęczenie biegiem i podświadome zwolnienie tempa, celem przygotowania się do finiszu.

Z powodu zmęczenie pierwsza połowa biegu jest szybsza, niż druga o 7 — 8 min. Zawodnik, który potrafi utrzymać stosunkowo równe tempo na ostatnich odcinkach biegu uzyskuje zazwyczaj dobry wynik.

Na zakończenie załączona jest tabelka optymalnego tempa biegu dla czasu: 3 godzin, 2 godz. 48 min. i 2 godz. 35 min.

*Dr W. S.*

**EDWARD LUBNAU:** ***Koszykówka.*** **Biblioteka Sportowa Nr 11. Wyd. Główna Księgarnia Wojskowa 1948 r.**

Gdy na łamach „Wychowania Fizycznego" dawałem wyraz ogólnej radości, spowodowanej ukazaniem się podręcznika trenera Kłyszejki, pojawienie się drugiej pracy z tej dziedziny, zdawało się otwierać nową erę przed polską koszykówką. Erę poważnej pracy szkoleniowej, opartej na wzorach i doświadczeniach starych działaczy i instruktorów. Szeroka reklama, jaka towarzyszyła wydaniu „Koszykówki" Lubnau'a stworzyła pozory dużej wartości tej pracy. Z takim też nastawieniem przystąpiłem do jej wertowania, licząc się z tym, że rzeczywiście, jak pisze autor, wypełni ona, choć w części, lukę naszego piśmiennictwa sportowego.

Już, jednak w przedmowie, zastanowił mnie fakt powoływania się na pomoc, w opracowywaniu części technicznej, na pewne nazwiska, które, jak ogólnie wiadomo, albo w ogóle w piłce koszykowej nie przedstawiały sobą żadnych autorytetów, albo reprezentowały starą szkołę, której wzory dawno poszły w zapomnienie, wobec szalonego postępu, jaki dokonał się w latach 1936—1939 i jaki wciąż, w okresie powojennym, ma miejsce.

Gruntowne przeanalizowanie zasadniczych działów podręcznika: techniki i taktyki, w całej rozciągłości potwierdziło słuszność moich obaw. Spodziewałem się w nim znaleźć co najmniej pracę konkurencyjną dla „Koszykówki" Kłyszejki, względnie opracowanie podobne, poświęcone innym stopniom, czy środowiskom. Co się okazało?

„Koszykówka" Lubnau'a pojawiła się *na półkach księgarskich co najmniej o 15 lat za późno.* Autor nie uwzględnił absolutnie zmian unowocześniających tę grę, jakie w ciągu tych lat zaszły, zmian wyraźnych i jaskrawo rzucających się w oczy. I dziwne wydaje się, że przebywając w mieście, które wydało w ubiegłym sezonie mistrza Polski — YMCA Łódź, zespół reprezentujący nowoczesną koszykówkę, mając okazję do oglądania wszystkich czołowych drużyn polskich, oraz wzorowych treningów, tak dla początkujących, jak i dla ekstraklasy, prowadzonych przez instruktorów PZPR Kuleszę, Dowgirda i Nonasa, w swych klubach — nie zastanowił się autor, przed oddaniem swej pracy do druku, nad sprzecznością, zaistniałą między stanem obecnym, a głoszonymi przez niego metodami.

Konkretne zarzuty, jakie stawiam podręcznikowi, ujmuję w trzech zasadniczych punktach:

1. niedbale i częstokroć zgoła błędnie ujęta systematyka nauczania,
2. przestarzałe metody nauczania,
3. posługiwanie się wycofaną z obiegu terminologią.

Już uszeregowanie pierwszego etapu nauczania techniki — nauka podań pozostawia w naświetleniu autora wiele do życzenia. Pomijając zastasowanie nowego rodzaju „podania", nazwanego „pchnięciem" lub innego, wykonywanego przy pomocy „podbicia lub uderzenia otwartą dłonią", których się w ogóle nie praktykuje, pominięte jest całkowicie podanie oburącz sprzed piersi, które jest zaliczane do najwygodniejszych i najczęściej stosowanych.

Zgoła tragicznie przedstawia się rozdział rzutów do kosza. Dowiadujemy się, między innymi, w odmianach strzałów oburącznych, iż rzut „zamachowy dolny", „winien być podstawą szkolenia początkujących i dopiero dostateczne opanowanie jest gwarancją wyuczenia innych rzutów". A tu tymczasem, od piętnastu chyba lat, cała kadra instruktorska PZPR walczy ze wszystkich sił, o wyrugowanie tego zacofanego sposobu rzutów i niedopuszczenie do ich wyko-

nywania, od pierwszych lekcji koszykówki, uznając, wraz z całym światem, sposób ten za nieużyteczny, nieproduktywny, a najważniejsze szkodliwy, tak w całym przebiegu nauczania, jak i w czasie gry na boisku.

Dalej objaśniono nas, że najczęściej stosowanym rzutem na kosz jest oburęczny ze skokiem. Tu już nie wytrzymuję i pytam autora, gdzie takie rzuty widział, bo o ile ja się orientuję, to rzuty tego rodzaju stają się udziałem jedynie „artystów koszykówki", choćby dlatego, że wymagają szalonej koordynacji ruchów i nienagannego opanowania piłki. Poza tym graniczą raczej z nonszalancją i pewnego rodzaju manierą, dlatego też nie wolno ich nauczać w środowiskach słabo, a nawet średnio zaawansowanych. Rzut natomiast jednorącz, którego opanowanie, zdaniem autora, przychodzi wraz z ogólnym zaawansowaniem jest podstawowym w grupie biegowych, a co najmniej równorzędnym, oburęcznemu, w kategorii rzutów z miejsca i wybitnie wymaga systematycznego treningu.

Taktyka w „Koszykówce" Lubnau'a, to kompletne „średniowiecze" tego sportu.

Nowoczesna gra wymaga zarówno ataku jak i obrony całym zespołem. W toku ewolucji znikł bezapelacyjnie podział graczy na ofensywnych i defensywnych. W ten sposób gra się u nas już od roku 1935! Stąd też absurdem jest lansowanie systemów, których założenie opiera się na pozostawieniu w czasie działania obronnego jednego gracza na połowie przeciwnika względnie podczas atakowania na połowie swojej.

Na domiar złego autor wchodzi w kolizję z przepisami, z których zresztą wyciąg umieścił na ostatnich stronach swego podręcznika. W przykładach, mianowicie, zagrań, gdy mówi o grze po nieudanym rzucie karnym!, zaleca rzut tak silny, aby piłka, odbijając się od tablicy, wróciła z powrotem do wykonawcy, podczas gdy oficjalne przepisy wyraźnie regulują przebieg rzutu wolnego, określając go za prawidłowy, wyłącznie wtedy, gdy w intencji rzucającego leży chęć trafienia do kosza.

Przytoczyłem przykłady wyłącznie najbardziej rażących błędów i nieścisłości, całej masy innych nie uważam za stosowne analizować, w ramach krótkiej recenzji. Dodam jedynie, iż stosowanie przestarzałej terminologii („wrzut piłki", „rzut karny", „podrywka"), umieszczenie szeregu ilustracji mogących śmiało służyć antypropagandzie koszykówki, nie mówiąc już o tym, że demonstrują ruchy będące zaprzeczeniem normalnie stosowanych i nauczanych — w sumie sprawiają, iż nie będę daleki od prawdy, jeśli powiem, że z całej książki na uwagę zasługują jedynie trzy ostatnie rozdziały, a to „ogólne wskazówki treningowe", „koszykówka" a uszkodzenie ciała", no i dosyć szczęśliwie złożony wyciąg z przepisów „Międzynarodowej Federacji Piłki Koszykowej".

To jednak nie wystarcza, aby zakwalifikować podręcznik do rzędu pożytecznych.

Praca Lubnau'a stawia jeszcze raz na poważnej płaszczyźnie zagadnienie ścisłej kontroli przez kompetentne czynniki wszelkich wydawanych prac z dziedziny wychowania fizycznego i sportu.

Uniknie się w ten sposób straty papieru i szkód, jakie niewątpliwie przyszłości naszego sportu przyniosą.

*W. Maleszewski.*

*Bułgarska Republikańska Odznaka.* („Gotów do pracy i obrony") — GTO. Wydany przez Główny Komitet Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów. Sofia 1948 r.

Bułgarska Odznaka Kultury Fizycznej, „Bądź gotów do pracy i obrony" i „Gotów do pracy i obrony", w skrócie BGTO i GTO, jest wzorowana na radzieckiej odznace tejże nazwy.

BGTO jest to odznaka kultury fizycznej dla młodzieży obojga płci od lat 15 do 17 włącznie.

Ćwiczenia wchodzące w skład BGTO są podzielone na dwie części.

I część — są to dyscypliny obowiązkowe;

1. podstawowa gimnastyka
2. lekkoatletyka
3. pływanie
4. narciarstwo lub wioślarstwo i kolarstwo
5. turystyka
6. strzelanie

II część składa się z trzech grup dyscyplin do wyboru po jednej dyscyplinie z każdej grupy.

1 grupa — dyscypliny szybkościowe
2 grupa — dyscypliny zręczności i odwagi
3 grupa — dyscypliny siłowe (rzuty).

Zarówno dyscypliny obowiązkowe jak i do wyboru, stosownie do osiągniętych wyników, mają 2 oceny: dostateczną i celującą.

Normy na ocenę dostateczną są dostępne każdemu zdrowemu i normalnie rozwiniętemu obywatelowi po pewnym okresie czasu systematycznych ćwiczeń przygotowawczych.

Normy zaś na ocenę celującą — dla talentów sport. wybijających się ponad przeciętny poziom lub dla wyjątkowo pracowitych sportowców.

GTO (Gotów do pracy i obrony) posiada 2 stopnie.

GTO 1 stopnia ma na celu przez ciągłe i systematyczne ćwiczenia fizyczne i sportowe stworzyć podstawy do wszechstronnego i prawidłowego fizycznie rozwoju człowieka.

GTO 2 stopnia ma za zadanie na podstawie prawidłowego rozwoju fizycznego osiągnąć wszechstronną sprawność fizyczną i sportową.

Okresy wieku dla mężczyzn są następujące: 17 — 30 lat, 30 — 40 lat, i powyżej 40 lat;
dla kobiet: 17 — 25 lat, 25 — 33 lata i powyżej 33 lat, z tym ,że okresy 17 — 30 lat dla mężczyzn i 17 — 25 lat dla kobiet na GTO 2 stopnia mają dwie oceny: na dostatecznie i celująco.

Poza dyscyplinami obowiązującymi są 4 grupy do wyboru.

1 grupa — dyscypliny szybkościowe
2 grupa — dyscypliny zręcznościowe i odwagi
3 grupa — dyscypliny siłowe (dźwiganie ciężarów, walka grecko - rzymska, rzuty)
4 grupa — dyscypliny wytrzymałościowe.

Przechodząc do oceny krytycznej, należy przede wszystkim podkreślić ideowo-wychowawcze założenia BGTO i GTO. Już same nazwy wskazują na treść i cele omawianej odznaki kultury fizycznej.

Pewną innowacją jest wprowadzenie do odznaki nowej dyscypliny — pracy. Połączenie obowiązku pracy z przysposobieniem wojskowym i sprawnością fizyczną ma swoje głębokie uzasadnienie w powojennej naszej rzeczywistości, szczególnie w państwach demokracji ludowej. Wychowanie fizyczne i sport nie mogą być celem samym w sobie, a winny być środkiem do uspołecznienia i uświadomienia politycznego szerokich

mas chłopskich i robotniczych, zdobycia sprawności fizycznej dla podniesienia zdolności produkcyjnych szerokich mas chłopskich i robotniczych oraz przysposobienia krajowi dzielnych i silnych żołnierzy — obrońców Ojczyzny. To jest ostatecznym celem wychowania fizycznego. Umieszczenie w odznace kultury fizycznej 8 dniowej lub 13-dniowej pracy (na celująco) jest raczej symbolicznym podkreśleniem tych dążności.

Pewne wątpliwości nasuwa podział wieku na okresy: 17 — 30 dla mężczyzn, 17 — 25 dla kobiet.

W całym przebiegu rozwojowym człowieka zaznaczają się wyraźnie 2 granice etapów rozwojowych.

1 granica, to osiągnięcie zupełnego rozwoju cielesnego, które przypada na 17 lub 18 rok życia.

2 granica, to utrata sprężystości i elastyczności w stawach, wiązadłach i mięśniach, która aczkolwiek w małym jeszcze stopniu występuje między 30—33 rokiem życia. W całym tym etapie należałoby uwzględnić jeszcze 2 okresy: 1 do 24 roku życia — okres powolnego jeszcze wzrostu i rozwoju i od 24 — 32 roku życia okres utrwalania się sił i stabilizacji fizycznej. Podział na grupy dyscyplin z punktu widzenia osiągnięcia zamierzonych celów jest sztuczny.

Boks jest nie tylko dyscypliną wytrzymałościową — może najbardziej wszechstronną obok wioślarstwa i pływania, jak również rzut dyskiem nie jest tylko dyscypliną siłową, a w równej mierze szybkościową i zręcznościową (wym. koordynacji ruchów).

Mocno podkreślona jest gimnastyka jako podstawa wszelkich dyscyplin sportowych.

Załączonych 8 ćwiczeń jest właściwie skondensowaną 45 min. osnową lekcyjną. Natomiast ćwiczenia gimnastyki parterowej z drugiej grupy do wyboru, jak na ich charakter powszechny — jaki winny posiadać — są za trudne np. stanie na rękach. GTO 1 stopnia lub przerzuty GTO 2 stopnia.

Książka omawiana liczy 115 stron — jest starannie i szczegółowo opracowana

*Sipowicz*

## WALENTY KŁYSZEJKO: *Koszykówka.* Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF, tomik 8. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa".

Długo miłośnicy piłki koszykowej musieli w Polsce czekać na tego rodzaju publikację.

Ostatni podręcznik Barana, Sikorskiego i Wójcickiego o piłce koszykowej ukazał się w roku 1935. Od tego czasu koszykówka przeszła niesłychaną ewolucję, w stopniu tak silnym, jak może żaden inny, oprócz hokeja na lodzie, sport.

Trzeba sobie zdać sprawę, że właśnie następny rok 1936, wprowadził ją po raz pierwszy na arenę gier olimpijskich i właśnie wówczas w Berlinie, podczas XI Igrzysk Olimpijskich, przy uczestnictwie 21 państw, goście zamorscy zademonstrowali rewelacyjne zmiany tak w technice, jak i w systemach gry, wykazując, aż nazbyt dobitnie, jak szalone możliwości rozwojowe stoją przed koszykówką.

Następne lata stały w Europie pod znakiem asymilacji zdobyczy amerykańskich, oglądanych na boisku olimpijskim. Stanęliśmy wówczas z naszą słynną „piątką" poznańskiego KPW, obok drużyn nadbałtyckich Litwy, Łotwy i Estonii, w rzędzie najsilniejszych państw europejskich.

Rok 1939 przerwał okres prosperity naszej koszykówki, a, co gorsza, nie zostawił w spadku przyszłym, powojennym pokoleniom sportowców żadnych wska-

zań, poza doświadczeniem działaczy, instruktorów i samych zawodników.

Brak fachowego, nowoczesnego podręcznika odbił się w szalenie ujemny sposób na poziomie i rozwoju koszykówki w Polsce w okresie pierwszych trzech lat po odzyskaniu niepodległości. Żywiołowy pęd młodzieży do sportu, po okresie niewoli, nigdzie, jak właśnie w tym sporcie, nie został tak silnie zahamowany, przez brak dobrych wzorów dla nauczania.

Dziś, kiedy po 13 latach od wydania ostatniego podręcznika, traktującego o piłce koszykowej, ujrzała światło dzienne praca trenera Kłyszejki, przyjęto ją w gronie miłośników tej gry z wielkim i szczerym entuzjazmem.

Były zawodnik, doświadczony teoretyk, wieloletni instruktor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i trener polskiej reprezentacji podał w stosunkowo szczupłych ramach kwintesencję wiadomości o koszykówce.

Jasno przedstawiona i uzupełniona wieloma przykładami systematyka ćwiczeń, metodyka treningu z podziałem na początkujących i zaawansowanych, duża ilość ilustracji i wykresów, sprawiają to, że podręcznik może być pomocny, zarówno przy stawianiu pierwszych kroków na boisku, jak przy opanowywaniu najtajniejszych arkanów gry.

Stosunkowo szczupłe ramy tomiku nie zezwalają co prawda na szersze rozważanie nad najwyższym kunsztem gry, ale myliłby się ten, kto by chciał się w pierwszej tego rodzaju pracy ich doszukiwać.

Charakter i styl „Koszykówki" trenera Kłyszejki jest zgodny z nakazem chwili. Jest ona pracą popularną, mającą umożliwić zrozumienie istoty gry i jej nauczania jak najszerszym masom młodzieży, garnącym się do sportu.

Jestem pewien, że przy przelewaniu swych bogatych doświadczeń na papier autor tą właśnie, a nie inną intencją się powodował. Udało mu się to w zupełności, podręcznik niewątpliwie spełni swe zadanie, stając się poza tym zasadniczym punktem wyjścia dla dalszych prac, w doskonaleniu, tak pożytecznego i interesującego sportu.

*W. Maleszewski*

## ROMAN ROSZKO: *Uczmy się pływać.*

W mojej recenzji w poprzednim numerze „Wychownia Fizycznego" odnośnie tej pracy wysunąłem zarzut dotyczący II sposobu koordynacji ruchu w pływaniu motylkiem. Poddalem w wątpliwość taką koordynację ruchów rąk i nóg, przy której nogi wykonują ruch przygotowawczy w fazie pierwszej połowy efektywnej pracy rąk.

Po wyczerpującym przedyskutowaniu z autorem książki, jak również po przeprowadzeniu szeregu doświadczeń w wodzie okazało się, że również II sposób należy uważać za właściwy.

*Z. Wieliński*